La evolución de las formas de alimentación

(Berlín, 4/11/1905)

Después de la conferencia de ayer,[1] seguirán hoy algunas observaciones aforísticas referentes a la evolución de las diferentes razas. En primer lugar debe ser puesto el acento sobre algunas cosas de las que tan sólo hablan unos pocos libros.

Las denominadas leyes sobre la alimentación de las diferentes civilizaciones parecen ser muy arbitrarias a primera vista. En realidad no lo son, ya que surgen del conocimiento y de la sabiduría. Tendremos que considerar sin embargo con atención el hecho de que la humanidad actual no es para nada capaz de comprender las cosas que comentaremos hoy. Sucesivamente ha ido abandonando los principios verdaderos por determinadas leyes que regulan la vida social. Nadie deberá creer que se convierte en adepto pasando al vegetarianismo y cosas del género.

Entre las poblaciones orientales existe cierto cuidado por la ciencia médica, que ejercida por los médicos dan mucha importancia a la alimentación del cuerpo físico. Allí dónde subsiste todavía la antigua vida espiritual hay hombres convertidos en sanadores a la manera antigua que se nutren exclusivamente de leche. Ellos tienen bien claro que, habiendo excluido el resto de los alimentos, pueden adquirir energías capaces de curar físicamente, alimentos que son especialmente útiles para la curación de enfermedades denominadas mentales. Ellos tienen particulares deberes que cumplir y saben que bebiendo sólo leche desarrollarán determinadas energías.

Es nuestra intención aclarar en que intuiciones se basa eso, y podremos comprenderlo en el modo siguiente. Sabemos que la evolución humana ha tenido un determinado curso. Hacia la mitad de la época lemúrica el humano originario se escinde en un humano con tendencia ascendente y otro con tendencia a lo animal. A eso se conecta la

[1] Conferencia del 3/II/1905, Elementos fundamentales del esoterismo (O.O. 93 a).

escisión de las energías poseídas por la tierra en el período en que todavía estaba unida ana luna, con el paso de parte de tales energías a la luna.

Pensemos en la época en que la tierra estaba unida aún a la luna. Entonces el hombre se encontraba en un grado evolutivo completamente diferente al actual, tenía ya sangre caliente, pero aún no se había dado la separación de los dos sexos. Con la escisión de la luna se pudo observar dicha separación y hoy, dirigiendo la mirada hacia la luna se podría decir: «Con tu salida de la tierra la energía reproductiva del hombre se dividió en dos partes». Sobre la tierra hubo una época en la que la humanidad estuvo ligada al elemento animal incluso en lo concerniente a la alimentación. Pero tal tipo de alimentación difícilmente será comprendida por quién no posea capacidades clarividentes; sin embargo podemos hacernos una idea si consideramos el régimen alimenticio de los mamíferos, que nutren a sus pequeños con la propia leche. Con la separación de la energía productiva también surgió este tipo de alimentación. En un tiempo los hombres pudieron acoger las sustancias nutritivas del entorno circundante, así cómoda hoy los pulmones acogen el aire. El hombre estaba ligado a la naturaleza que le rodeaba por medio de filamentos absorbentes, de manera parecida al actual embrión humano que es alimentado en el cuerpo de la madre. Esta fue la antigua forma de alimentación sobre la tierra. En la lactancia de los mamíferos encontramos un residuo de todo ello, siendo la leche algo parecido al alimento recibido por el hombre en la época prelemúrica; es el antiguo alimento divino, la primera forma de nutrición presente sobre la tierra. En aquel tiempo la naturaleza de la tierra estaba constituida de tal forma que era posible absorber este alimento por doquier. La leche es por lo tanto un producto que deriva de la primera forma de alimentación humana. Cuando el hombre en su aspecto físico estaba aún junto al elemento divino, absorbía leche del entorno circundante. Los ocultistas saben de la relación de los hombres con la naturaleza.

El consumo de leche es una antiquísima forma de alimentación transformada; el primero alimento del hombre siempre ha sido la leche.

Es interesante hacerse la pregunta sobre cuál fue la causa originaria de la absorción de leche del entorno circundante, como sucedió en aquella época. Las energías lunares presentes sobre la tierra fueron las que lo hicieron posible; ellas eran parecidas a una sangre común a toda la tierra. Con la salida de la luna tales energías pudieron concentrarse en órganos particulares de los seres vivos. El ocultista da a la leche la denominación de alimento lunar. Son hijos de la luna los que se alimentan de leche; fue en efecto la luna la que hizo madurar tal alimento. Está demostrado que los sanadores orientales, que vivían alimentándose sólo de leche, acogían de nuevo las fuerzas primordiales que en un tiempo estuvieron sobre la tierra, cuando existían todavía los ríos leche. Ellos decían: «Éstas son las fuerzas que dieron vida a los hombres; en cuantas fuerzas creadoras deben ser también

saludables, por lo que nutriéndonos sólo de leche y excluyendo cualquier otro alimento adquiriremos el poder de favorecer el desarrollo de la salud».

Trasladémonos a la época prelemúrica. En aquel tiempo dominaba la condición por la que la leche era asimilada en el exterior, del ambiente. A esto le sucedió la condición en la que la leche se convirtió en la alimentación humana universal y a continuación aquella en la que fue ingerida bajo forma de leche materna. Pero antes de la época en que fue posible asimilar leche por todas partes de la naturaleza, hubo un tiempo en que el sol estaba aún unido a la tierra, y hubo una alimentación solar. Así como la leche quedó sobre la tierra en el momento de la salida de la luna, de la misma manera quedaron los productos que fueron madurados por el sol. Todo lo que adquiere vigor bajo el influjo del sol, las flores y los frutos de las plantas, pertenecen a él. Estos un tiempo fueron dirigidos hacia el centro de la tierra, que estaba unida al sol, las flores apuntaban hacia el sol. Cuando la tierra se separó del sol, las plantas no perdieron su antiguo carácter: siguieron dirigiendo sus flores hacia él. El hombre tendrá que ser considerado como la planta al revés. Lo que crece en la planta sobre la tierra se comporta en relación al sol como la leche lo hace en relación a la luna, es decir, es un alimento solar. A la alimentación a base de leche le fue sustituyendo gradualmente un tipo de alimentación vegetal que concernía a las partes superiores de la planta. En eso consistía el segundo tipo de alimentación humana.

Cuando la época lemúrica llegó a su fin, había dos razas diferentes: por una parte los hijos de la luna, que criaban animales y se alimentaban de lo que ellos producían, o sea de su leche, y por otra parte una segunda raza que se alimentaba a base de plantas, de lo que la tierra les daba.

Este hecho está representado en la historia de Caín y Abel. Este es un pastor, Caín en cambio es agricultor; Abel (representa) la estirpe lunar y Caín la solar. Esta alegoría tiene en sí algo imponente. La doctrina oculta nos enseña allí de modo un poco escondido. El pueblo hebreo dio el nombre de Jehová a aquel ser divino que dio a los hombres la posibilidad de convertirse en criaturas lunares y de nutrirse de alimento lunar transformado. Ello representaba la fuerza nutritiva de la naturaleza, que afluía a Abel de sus rebaños; cuando se pasó a la alimentación solar fue la caída de Jehová. Este no deseaba el sacrificio de Caín, porque ello suponía la renuncia a una alimentación lunar

Si nos volvemos a tiempos más antiguos no encontramos otro alimento que no sea la leche que el hombre saca de los animales vivos. La alimentación originaria era a base de leche y aún hoy día sigue siéndolo para las primeras semanas de vida. El sanador oriental entiende el verso «Si no os hacéis como niños no podréis entrar en el reino de los cielos » como este tipo de alimentación. Todas estas cosas tienen su importancia.

Pasemos ahora de la época Lemúrica a la atlántica, a los pueblos que habitaron la región del actual Océano Atlántico. Con los Atlantes se realiza algo nuevo respeto al la época anterior: comienzan a nutrirse de algo que no es llevado por la vida; se alimentan de lo que está muerto, acogiendo bajo forma de alimentos algo en lo que ya no hay vida. Se trata de un momento muy importante en la evolución de la humanidad. El hecho de alimentarse de seres muertos hace posible el surgir del egoísmo, representa: acogiendo en si lo que estaba muerto el hombre adquirió independencia. EL hombre de aquel tiempo se alimentaba del elemento falto de vida en sus diferentes formas: sobretodo surgieron pueblos cazadores, que se procuraban la comida matando animales, en segundo lugar surgieron pueblos que no sólo se alimentaban de lo que era madurado por el sol, sino también de lo que crecía debajo de la tierra; en este caso también se trata de alimentos privados de vida como en el caso de animales muertos. En este último todo cuanto vive en su naturaleza exterior y está impregnado de sangre se ha alejado de la energía lunar. La leche en cambio, que está en relación con el proceso viviente, contiene todavía tal energía. Cuando el hombre ingiere alimentos sin vida acoge partes de organismos en vías de descomposición; de la misma manera se pueden considerar alimentos privados de vida las plantas que crecen bajo tierra, o sea aquello que no es atravesado por el calor y por el esplendor del principio vital del sol. Por lo tanto la raíz corresponde al cuerpo im pregnado de sangre del animal.

Se tuvo una alimentación hasta entonces totalmente desconocida. El hombre añade a su alimentación sustancias minerales que recibe de la tierra. Como la sal y otros elementos; así, el hombre, para alimentarse, se sirvió de sustancias pertenecientes a los tres reinos. Este es el camino recorrido por la evolución atlántica en lop que concierne a la alimentación: primero surgieron pueblos cazadores, después agricultores (la estirpe de Caín) y al final los mineros, que extraían materiales de debajo de la tierra.

Todas este cosas representan el alejarse de la fuerza vital o fuerza productiva. Tanto el animal muerto como la parte de la planta que se encuentra en el suelo están alejadas de la vida. Cada tipo de sal constituye un elemento muerto del reino mineral, que permanece como residuo.

Ahora llegamos a la quinta raza radical. Continúa a subsistir el que bebe leche junto al que come frutos; las otras formas de alimentación se añaden como algo nuevo. En la quitan raza radical llega a la luz prevalentemente lo que se obtiene del mundo mineral, sirviéndose de un procedimiento químico. A ello se alude en el Génesis. Esto se eleva en la evolución, se aplica la química a las plantas, al fruto, y se saca el vino. En la Atlántida no se llegó a eso. Por eso en el Biblia está escrito que Noé el progenitor de la raza postdiluviana se emborracha de vino. Partiendo del reino vegetal se produce algo mediante

un proceso químico-mineral. Durante todo el período en el que dominará la quinta raza radical el vino desarrollará una función bien concreta. Todos los Iniciados precedentes a la quinta raza radical trajeron sus tradiciones de la época de la raza atlántica, en la que aún no había vino: de hecho los Iniciados indios, persas y egipcios no hacían uso del vino. En los actos sagrados lo que tenía importancia sólo era el agua.

Con la quinta raza radical surgió pues el vino, como tratamiento mineral de la planta. Las otras tres sub-razas fueron repeticiones de lo que hubo anteriormente, mientras que la cuarta sub-raza desarrolló por primera vez un elemento nuevo, que se manifestó después en la quinta. Esta pretendió que el vino tuviera cierta santidad, por eso surgieron actos de culto en los que el vino desarrollaba un papel importante (culto de Dionisio). Hasta se llegó a venerar a un dios del vino.

En la evolución de la humanidad eso se ha alcanzado gradualmente. En un primer momento aparece la civilización del vino entre los persas, para los que tal alimento es todavía algo profano. Sólo gradualmente llega a formar parte del ritual, del culto de Dionisio. Es la cuarta sub-raza la que suscita por primara vez el Cristianismo y es también la que setecientos años antes había anunciado la misma misión con las representaciones en honor de Dionisio. Por primera vez se bebe el vino durante el culto. Este acontecimiento fue representado de modo maravilloso por Juan, el evangelista que mejor conocía la religión cristiana. Él, justo al principio, describr la transformación del agua en vino, ya que el acontecimiento del Cristianismo se realizó ante todo por la cuarta sub-raza de la quinta raza radical. Hubo necesidad de una doctrina que sacrificara cuanto ocurrió sobre el plano físico. E1 vino separaba al hombre de todo aquello que era espiritual; quién bebía vino no podía alcanzar lo espiritual y llegar al conocimiento de Atma, Buddhi, Manas o de lo que permanece, que se reencarna. Así fue preciso que ocurriera. Todo el curso de la evolución de la humanidad es descendente y ascendente. El hombre debía tocar fondo y para que llegase completamente abajo, al plano físico, surge el culto de Dioniso. El cuerpo humano debía ser preparado para el materialismo mediante dicho culto y por ello debía surgir una religión que transformara el agua en vino. En un tiempo en el que les estuvo severamente prohibido a los sacerdotes beber vino, éstos pudieron alcanzar el conocimiento de Atma, Buddhi y Manas. Después debió difundirse una religión que condujera a lo más bajo del plano físico, de otro modo los hombres no habrían podido llegar hasta abajo del todo. Una religión parecida debía ser revelada exteriormente, su revelación debía renunciar a Atma, Buddhi y Manas, a la Reencarnación y
volverse solo a lo Universal. La próxima hará posible la transformación del vino en agua.

Si en un tiempo el agua no hubiese sido transformada en vino, el hombre no habría podido acoger todo cuanto hay en el valle terrenal. Al comienzo del Evangelio de Juan está

representado (en la descripción de la transformación del agua en vino durante la Bodas de Canan) como previó Cristo cuanto estaba ocurriendo. Pero él previó también lo que ocurriría, dando comienzo a la cena. La última cena es el símbolo más significativo de la tendencia cultural iniciada con esta cuarto sub-raza. Si él fue por lo tanto el verdadero “hijo del Hombre” que descendió a lo más bajo para elevarse de nuevo con más fuerza, debía atenerse a cuánto sucedía en aquellos momentos y enseñarles a los hombres como lo físico de la raza estaba en relación con su verdadera misión. Si la humanidad debía mejorar de nuevo, debía también poder disponer de un símbolo que condujera una vez más, partiendo de cuanto estaba privado de vida, al elemento viviente: el pan y el vino. Según el ocultismo el pan se saca por la muerte de la planta y el vino, además de ello, de su posterior tratamiento mineral Cuando se cuece algo que pertenece al reino vegetal se hace algo que se parece a la matanza de un animal; sacando vino del reino vegetal en cierto sentido hacemos la misma cosa que si extraemos sangre a un animal. Pan y vino son el símbolo de la cuarta raza. En el futuro habrá una evolución que prevea un posterior ascenso de la alimentación vegetal a la mineral. Pan y vino tendrán que ser nuevamente sacrificados , abandonados. Por eso Cristo aparece durante la época de la cuarta sub-raza y toma el pan y el vino diciendo: “Este y mi cuerpo y esta es mi sangre”. Con ello quiso crear el pasaje de la alimentación animal a la vegetal, hacia algo más elevado.

Hubo en aquel tiempo dos clases de hombres: en primer lugar los que se alimentaban de carne y sangre; se trata de los precristianos, a quienes Cristo no tuvo en cuenta. En según lugar los hombres que sólo mataban plantas, que les extraían su sangre: ellos bebían vino y comían pan. A estos últimos los tiene en cuenta, ellos son los precursores de la humanidad del futuro.

La última cena significa la transición de una alimentación a base de animales muertos a una alimentación de plantas muertas. Cuando nuestra quinta sub-raza llegue a su término y se pase a la sexta sub-raza, se comprenderá el significado de la última cena y no se comerán más animales. Entonces será posible sustituir la tercera forma de alimentación, la puramente mineral. El hombre tendrá entonces la capacidad crear por sí mismo su propio alimento; ahora él acoge aún lo que los dioses han creado para él, pero en un futuro se elevará y preparará las sustancias nutritivas de que necesita en un laboratorio químico.

Como podéis ver, todo tiene origen en intuiciones profundas. Cuando nos encontramos con que los antiguos orientales tenían toda clase de normas referentes a lo que debía comer, nos damos cuenta de que en realidad más que de reglas se trata de descripciones, como por ejemplo: no pretender que las sustancias tengan un efecto diferente al debido.

Lo que Cristo sacrifica en realidad después de haber acabado la cena es el cuerpo físico; ello muere, como morirá en todo el género humano. Hacia la mitad de la sexta raza radical, en el último tercio, no habrá ya cuerpo físico. El hombre entero se volverá de nuevo etérico, se transformará en materialidad más fina. Pero esto no ocurrirá si no es el hombre mismo quien lo provoque y, para que se haga realidad, tendrá que pasar antes por una alimentación preparada por él mismo en el laboratorio. En la misma medida en que el hombre no se nutrirá más de la naturaleza, así, desde la sabiduría, desde el Dios que está en él, correrá también al encuentro de su divinización.

Cuando el hombre comience a alimentarse por sí sólo, estarán preparadas las bases para algo más elevado, o sea para su auto-reproducción. Creará poco a poco una vida por si mismo a partir del mundo mineral.

Tal es el gran curso de la evolución humana. El estudioso de las Ciencias Naturales tan sólo conoce hoy un pequeño fragmento del gran ciclo de la naturaleza.

Con Saturno se entra en la época mineral. En el período atlántico, con la ingestión de partes muertas, se prepara la base para el surgir del egoísmo. Hasta la quinta raza, la de los Protosemitas, se va desarrollando lentamente el Yo humano. Durante la sexta sub-raza de la quinta raza radical este Yo llegará a un grado evolutivo superior. Eso significa que nos encontramos ante un denominado vórtice existencial nuevo. La espiral actual comenzó en la época en la que los Protosemitas gestaron las bases para la evolución de nuestra raza radical. (Ver figura 1).

Debemos a la civilización protosemítica todo cuanto ha existido hasta ahora, pero en este momento se vislumbra una nueva relación con los pueblos eslavos, perteneciente a la futura evolución. Un pueblo da al mundo una nueva impronta, produciéndose al mismo tiempo una ruptura con el pasado; eso se realiza espiritualmente de manera escondida por parte del campesino ruso y forma la segunda parte de la espiral futura. De momento una determinada civilización está disgregándose, mientras que a partir de ella se prepara un nueva: ella se prepara en Occidente, pero tendrá su manifestación en el Este; lo antiguo impulsará lo nuevo. Allí donde en nuestra época se encuentren los principios nuevos, todo surge como algo germinal, grosero, torpe. Lo antiguo en cambio está cincelado, pero tiene el carácter de crítica, de disgregación. De la rama semítica nacen los representantes de la civilización antigua, que son los portadores de lo que gira vertiginosamente en la espiral. (Ver figura 2).

Todos ellos tienen algo de semítico en si, por ejemplo Lassalle, Marx, y ahora entra a formar parte de la espiral. A partir de aquel punto no es posible crear un continuidad, hace falta pegar un salto, como para ir de una ribera a la otra, hacia la espiritualidad de la futura civilización del este. Aquí comienza un punto de conexión completamente nuevo.

E1 futuro en un primer momento se presenta grosero y naturalmente contaminado por lo antiguo. Haeckel es un hombre que nada en medio de la corriente y es arrastrado por ambos vórtices. La primera parte de los *Enigmas del mundo* de Haeckel es una Teosofía positiva, elemental; la segunda parte es negativa, destruye todo; eso forma precisamente un vórtice.

También se pueden observar las divergencias entre la Socialismo del Este y el del Oeste. E1 primero es un Socialismo del consumo, el segundo de la producción. Quien realiza una reglamentación social de lo que es producido, tiene que ver con la avidez y el egoísmo. En cambio quien regula el consumo hace caso a lo que los demás quieren conseguir de él; se fija en su prójimo, tiene que ver con la fraternidad. E1 socialismo de la producción -Marx, Lassalle -mira solo al trabajador en cuánto productor; en el Este en cambio el consumo está en primer plano, por ejemplo en Krapotkin, Bakunin, Herzen. Si siguierais a Krapotkin podríais ver estallar los acontecimientos, él comprendió enseguida el principio de ayuda mutua vigente entre los animales. E1 socialismo del Oeste, al contrario, está fundamentado totalmente en la lucha. De este modo se entrecruzan las tendencias de la evolución de los mundos.

Problemas de la alimentación y métodos terapéuticos

(Berlín, 22/10/1906)

Hoy hablaremos de algo que tiene mucha importancia si es comprendido de manera apropiada desde el punto de vista científico-espiritual. Se expondrán algunos puntos de vista acerca del régimen alimentario y los métodos terapéuticos. Sin embargo se deberá tener en cuenta que sólo se trata de la elección de detalles de naturaleza aforística llevada por un campo infinitamente vasto debido a que hoy en día es muy difícil hablar en un lenguaje comprensible a todos. Se hablará por lo tanto sólo aproximadamente, ya que en un círculo tan extenso no se dirige exclusivamente a iniciados, que serían capaces de percibir cada palabra según su valor efectivo de verdad.

En escuelas ocultas, en las que los miembros poseen un nivel superior, se puede utilizar una forma expresiva bien determinada de modo que cierta palabra puede reclamar la impresión correspondiente. Cada acontecimiento del género que hoy se tratará tan sólo por alusiones, a menudo en la vida diaria adquiere otro sentido. Sin embargo hoy trataremos de hablar de semejantes problemas, que tienen, además de otros, también un valor práctico. Aquellas personas que no creen que los efectos provocados por causas que tienen su origen en el mundo espiritual son mucho más potentes que los efectos que se perciben en el mundo físico exterior no sacarán mucho provecho de cuánto voy a decir. Alguien admitirá teóricamente que en lo que se indica con el nombre de espíritu y que ejerce una gran influencia en el mundo existen energías, de manera parecida a las de la electricidad, el magnetismo y cosas por el estilo.. Pero eso adquirirá verdadera importancia

sólo cuando cada uno muestre por ello mayor sensibilidad y comprensión. Con respecto a la actual vida cultural la Ciencia del Espíritu se encuentra en situaciones de diferente género. Sobre todo es malentendida por los que quieren seguir viviendo de modo tradicional recorriendo las antiguas vías, como son el gran número de personas que quieren hacerse activas participando en las reformas de los diferentes ámbitos existentes. Todos estos grupos de personas se acercan a la Ciencia del Espíritu y encuentran de lo más natural que no tengan que ser ellas las que deban acercarse, sino al contrario debe ser la Ciencia del Espíritu la que vaya a ellos. Así se hace comprensible que por ejemplo un convencido simpatizante del movimiento por la protección de animales no ponga sus fuerzas y experiencias a disposición del movimiento científico-espiritual y que sin embargo se enfade si todo los teósofos no entran a formar parte del movimiento protector de animales. Podréis experimentarlo en todas las especialidades y en cierto sentido es completamente comprensible. Debido a que el movimiento teosófico es algo universal, se comporta de manera parecida a como los diferentes movimientos lo hacen ante el proyecto de un constructor, ya sean carpinteros, albañiles, artesanos; todos tienen que participar para edificar un palacio. Estos últimos son trabajadores individuales; pero quién tiene la tarea de dirigir los trabajos de construcción pretende que sean ellos los que vengan a él, para que reciban las indicaciones específicas para realizar el trabajo. Por el mismo hecho no se puede admitir que otros movimientos como los homeópatas, los antialcohólicos etc., pretendan que la Ciencia del Espíritu vaya a ellos, ya que al contrario, todo los especialistas deberían introducirse en la corriente científico-espiritual, que debe aspirar a una reforma fundamental de actuación en todos los sectores de la existencia, moviendo del interior hacia el exterior.

Es particularmente malentendida la posición asumida por los teósofos respecto a la Ciencia. No solo los estudiosos de Ciencias Naturales creen que la Teosofía es su enemiga y no quiere saber nada de la Ciencia, también algunos amigos de la Teosofía coinciden con esta opinión. Especialmente el médico de formación científica, que se empeña en seguir las exigencias oficiales hará suyo el prejuicio de que la Teosofía no trabaja según los métodos científicos y no procede por ello a seguir los pasos de la Ciencia. Sin embargo no es así.

Hoy se siente todo esto desde muchos lugares comunes. Que sean los especialistas en cierto sentido está justificado, pero no son los especialistas mismos los que hacen uso de tales lugares comunes, sino sobre todo los que repiten a modo de papagayos lo que aquellos dicen. Querría poner en evidencia uno de estos lugares comunes. Se escucha frecuentemente que el público se deja literalmente hipnotizar cuando se adopta la expresión “veneno”. Esto se muestra claramente cuando se dice: «no es necesario tragar veneno!». Se habla entonces con mucho gusto de “medicina naturista”.¿Pero qué se

entiende por “Naturaleza”? ¿Y qué por “veneno”? Naturaleza comprende también el efecto que por ejemplo el veneno de la Belladona ejerce sobre el organismo humano, ya que se trata de un efecto natural.

Naturaleza incluye naturalmente todos los efectos que pertenecen las leyes naturales. ¿Entonces, qué es un veneno? El agua puede volverse un potente veneno si el hombre la bebe en granes cantidades, porque en este caso produce un efecto muy pernicioso. El arsénico en cambio puede resultar muy útil si se utiliza en determinadas combinaciones. Por este motivo se hace necesario un estudio realmente esmerado tanto del organismo humano como de los acontecimientos que tienen lugar en el exterior de la naturaleza.

Ya Paracelso con su lenguaje convincente llamó la atención sobre el hecho de que determinados procesos del cuerpo humano están en relación con otros que se dan en la naturaleza externa, y desde esta óptica relacionó al cólera con el arsénico; utilizó el nombre de “Arsénico” para un enfermo de cólera, ya que sabía que tanto en el arsénico como en el cólera están activos los mismos principios y también porque era capaz de reconocer que acontecimientos aparentemente lejanos estaban en recíproca armonía. En este caso debemos realizar un proceso natural que tendrá que ser examinado cuidadosamente.

Otro elemento que obstaculiza el camino hacia un acuerdo con la Ciencia está constituido por la mentalidad materialista que ha proyectado una falsa luz sobre todos las cuestiones tratadas en esta sede. Volvamos a traer a la mente cuanto se ha dicho respeto a los efectos de ciertos metales sobre el organismo humano. Ahora, alguien podría afirmar que la Ciencia del Espíritu es la forma más pura de materialismo desde el momento en que declara que las energías contenidas en los minerales y en los metales ejercen efectos materiales sobre el organismo humano. Sin embargo la Ciencia del Espíritu también sabe que toda materia está en determinada relación con el espíritu. Quien realmente se presenta una concepción espiritual del mundo reconoce que tales sustancias no son simple materia, y que en ellas viven espíritu y alma, como ocurre en una criatura envuelta por piel. En este sentido el teósofo habla del espíritu encarnado en el oro, en el cuarzo, en el arsénico o en el veneno de la Belladona. Para el ocultista el mundo está lleno de entidades espirituales; como ya tuvisteis la oportunidad de escucharlo ayer la espiritualidad encarnada en el plomo está en una determinada relación con el organismo humano. Para los teósofos no se trata de ir a la búsqueda de alguna particular entidad espiritual que no tenga nada que hacer en nuestro mundo sino de aquellas entidades que están contenidas en cada trozo de metal y o cosa que nos rodea. De este modo la concepción científico-espiritual del mundo espiritualiza la materia. Analogías espirituales tienen su base en una verdadera investigación espiritual.

No se trata aquí de una aversión a la especialidad, también tiene que existir la especialización, pero así como no hay que ignorar los acontecimientos externos, tampoco es posible alcanzar un punto de observación amplio con respecto al mundo partiendo de un conocimiento especializado. También el médico en cuanta persona tiene que conocer algo de los mundos superiores y entonces organizará su trabajo de manera completamente diferente que quienes no saben nada de las amplias conexiones sobre las que es posible actuar. También los síntomas de una enfermedad serán valorados de otra manera: una singular constatación o experiencia le parecerá probablemente de poca importancia si no surge de una mirada general dada al conjunto. Así como quien trabaja para la cultura debe de haber realizado en sí determinados presupuestos, también el fututo necesitará de médicos formados de acuerdo a las enseñanzas científico-espirituales. No se trata sólo de capacidades empíricas, sino de algo completamente diferente. Se toma por ejemplo a Hahnemann, el fundador de la homeopatía. Entre Paracelso y Hahnemann hay una gran diferencia. E1 médico del siglo 16° todavía poseía cierto grado de clarividencia; ésta, en aquel entonces era todavía fue una cualidad ampliamente difundida. Hahnemann ya no la poseía, él tan solo podía experimentar los efectos de los fármacos con la ayuda de los sentidos.

Por la relación existente, en el sentido que aquí se entiende, entre el hombre por una parte y las criaturas y los objetos de la naturaleza por la otra, se puede hallar una analogía en la relación que tiene lugar entre los sexos, establecida predominantemente sobre la base de la simpatía. Un misterioso impulso atrae a los sexos el uno hacia el otro, una energía que obra en el ámbito de lo viviente. No hay nada de místico (en el sentido negativo del término) en el comprender que el hombre se sienta atraído por una mujer. Quien mejora en la observación oculta del mundo deduce un relación parecida con todas las cosas vivientes que le rodean; tal relación podrá ser indicada como universal. Así como hay una relación específica entre un hombre y una mujer, existe también una parecida entre un hombre que haya desarrollado estas energías en sí y los fenómenos de su entorno. Dicha persona alcanza un nivel de conocimiento que le permite de reconocer el tipo de relación existente entre un determinado objeto del mundo externo y el hombre, de lo que deriva también el conocimiento de la acción a realizar cara a las virtudes terapéuticas.

Paracelso no necesitaba probar, del mismo modo que el imán no necesita probar si es capaz de atraer el hierro. Él podía afirmar que en la Digital roja [2] residía tal o cual poder curativo. Un conocimiento de ese tipo sólo se restablecerá cuando el médico reconozca que lo que cuenta no es sólo el razonamiento intelectual, sino la actitud vital interior, cuando entienda que él mismo deber volverse un hombre completamente diferente. Cuando haya

[2] Ver Wilhelm Pelikan: Botánica terapéutica, vol II, “Digitalis purpurea”. Dornach 1977

transformado el temperamento, el carácter y la predisposición de su ánimo, sólo entonces podrá desarrollar la fuerza contemplativa y cognoscitiva con respecto a las energías del mundo, capaces de crear una armonía en el hombre. Eso no ocurrirá en un futuro muy lejano. La concepción científico-espiritual del mundo tiene la tarea, sobre todo, de indicar ciertos principios, y algunos de ellos tendrán que asociarse a está reflexión general. Quien lo quiera, podrá conseguir mucho de ello.

Deberán tenerse en cuenta cuatro momentos. El primero prevé que haya cierto nexo entre lo que generalmente se indica con los nombres de digestión y actividad mental. Con otras palabras: lo que ocurre en la digestión corresponde, a un nivel inferior, a los procesos de la actividad mental a un nivel superior. Estos se encuentran en íntima conexión en el organismo humano, en el modo en que este vive en el plano físico. Observémoslo de manera concreta. La actividad mental comporta la posibilidad de realizar deducciones lógicas pasando de un concepto a otro; el proceso de deducción que tiene lugar dentro del ámbito de la actividad del pensamiento es algo bien determinado. Se pueden hacer oportunos ejercicios para conducir tal actividad mental en una determinada vía, y el resultado que se consigue desde un punto de vista anímico realizando tales ejercicios lógicos también se consigue en el proceso digestivo por obra de una determinada sustancia, el café. No se trata de una suposición fantástica, ya que es posible demostrar este hecho. Los efectos del café sobre el estómago son similares a los producidos sobre el pensamiento cuando se ejecutan ejercicios lógicos prácticos. Bebiendo café, en cierto modo, se favorece en el pensamiento el proceso lógico de deducción; es verdad que se tiene un incremento de la actividad necesaria para el fortalecimiento de la mente, pero el café promueve el pensamiento deductivo de modo no autónomo, actúa como por constricción y en efecto se percibe una cierta falta de independencia, algo así como una fuerza que actúe desde el exterior. Si el hombre quiere pensar lógicamente pero siendo dependiente de algo, que beba café. Pero si quiere realizar la actividad mental de manera autónoma, tendrá que liberarse de las cosas que actúan sobre lo que se encuentra a un nivel inferior; deberá desarrollar en sí las fuerzas procedentes de su interior y entonces podrá hacer la experiencia que, a través de ejercicios adecuados, hará que su estómago se ponga de nuevo en orden.

Otra cuestión a considerar es la siguiente: además de la actividad mental ordenada está también el pensamiento inestable, que imposibilita al hombre a permanecer fijo a una idea. Esto tiene un efecto dispersivo, caracterizándose por el hecho de que la mente no logra unir un concepto con otro. También esta forma de pensamiento tiene su complemento en la acción ejercida por una sustancia particular sobre el proceso digestivo y la sustancia en cuestión está contenida en el té. De hecho el té actúa a nivel inferior del mismo modo

que cuando provoca la imprecisión de pensamiento a nivel superior. De eso podéis deducir que ciertos efectos dañinos del té, si se da el caso, pueden ser verdaderamente desastrosos. Sin embargo no se debe pensar que una persona que beba té durante toda su vida tiene que estar partida interiormente. Si ella no padece los efectos negativos del té, sólo es una señal de que su organismo posee suficiente resistencia.

Como la digestión corresponde a la actividad mental, 1as actividades cardiaca y sanguínea corresponden a la vida de voluntad y deseo, así que lo que ejerce una acción sobre la sangre a través de ciertas sustancias y tipos de comidas tendrá su efecto correspondiente sobre la actividad volitiva. Es necesario tener esto presente especialmente cuando sucede lo contrario. Escuchareis decir a menudo que hoy día está superado el punto de vista según el cual se pueda curar a alguien a través de pensamientos, o que por ejemplo una persona enferma de exaltación religiosa o de manía persecutoria no pueda ser curada por medio de los pensamientos adecuados para convencerla a cambiar de opinión. Las manifestaciones patológicos exteriores son en efecto sólo un síntoma y, una vez que ello haya sido eliminado, la enfermedad les atacaría otro órgano y se presentaría de nuevo bajo otra forma. El ocultismo sabe desde hace tiempo hasta donde han llegado los estudios realizados por la medicina materialista y a un ocultista no se le ocurriría jamás curar a un enfermo de delirio haciéndolo convencer de lo contrario. Es diferente en cambio cuando se interviene mucho más en profundidad con los medios que dispone el ocultismo, actuando sobre la causa objetiva que es la base de la enfermedad. Pongamos el caso de un hombre que tenga molestias en la esfera volitiva; lo que depende del mal funcionamiento de determinados órganos. En este caso no se necesita tener en cuenta sólo el corazón, sino también algo que está en relación a él. El médico materialista dirá: «Por los síntomas que el paciente me manifiesta no me es posible curarlo sencillamente proponiéndole ideas que tengan el objetivo de convencerlo». Pero es necesario tener presente una cosa: en el organismo no sólo se deben distinguir dos elementos, la base material y lo que se esplica a través de ella; hay aún un tercer elemento que el ocultista conoce. Es verdad que detrás de la actividad anímica que se expresa sobre el plano físico, o sea detrás de lo que se manifiesta a través de impulsos volitivos, hay de hecho una actividad orgánica, pero detrás de ella existe un tercer elemento: los órganos se edifican a partir del espíritu, tienen su origen en un elemento espiritual. Y es a esto espiritual presente más allá de los órganos físicos donde tiene que ser dirigida nuestra atención. Si por ejemplo quisierais convencer con de los razonamientos apropiados a una persona que tiene exaltaciones místicas, no solucionaríais para nada el problema. Si en cambio actuarais sobre de ella de modo que alcanzarais lo que causa en ella la actividad orgánica -o sea el cuerpo etérico - podríais conseguir algún efecto, no valiéndoos de razonamientos, sino haciendo algo que

aparentemente no parece tener ningún nexo con su vida representativa.

Para comprender eso partimos de la idea de una verdad religiosa; con respecto a ella podríais poneros en situación de comprenderla, y en este caso para la razón se cumpliría lo necesario. Pero cuando se examinan muchas ideas, estas son absolutamente ineficaces para producir cambios en vuestro organismo, tanto para la vida del cuerpo etérico que para la del cuerpo físico. Por este motivo sería ineficaz querer convencer a un enfermo proponiéndole ideas apropiadas, ya que éstas no tendrían ningún influjo sobre su actividad volitiva. En cambio tratad de pensar que esta actividad pueda ser eficaz no sólo desde un punto de vista intelectual y decidle a la persona en cuestión: no debes comprender eso sólo una vez, tendrás que hacer actuarte en ti cada día de nuevo estas ideas, en otras palabras, eso deberá repetirse rítmicamente día tras día, y ser acompañado de sentimientos e imágenes muy particulares. Si sólo se hace una vez no habrá consecuencia alguna, si en cambio se hace regularmente durante un período de tiempo prolongado, influirá hasta en la constitución orgánica. Se trata de lo que se llama concentración y meditación. En el período de tiempo de una hora no es posible influir sobre un hombre; en cambio dándole las indicaciones y ejecutándolas diariamente por un periodo de muchas semanas, se logrará algún efecto sobre él, ya que se alcanzará lo que está detrás del órgano, que tiene la tarea de edificarlo. El ocultismo procede sobre el mismo terreno que la terapia científica, pero se vale de un conocimiento mucho más amplio. Naturalmente, aún hoy en día estas ideas no pueden ser anunciadas públicamente.

La actividad respiratoria está en relación con la vida emocional y la sensorial en gran medida. Partiendo de esto podréis conseguir una explicación para muchas cosas, se os aclarará todo cuanto está conectado a la actividad respiratoria y comprenderéis también que a través de ella pueden ser influenciadas la vida emocional y sensorial. La actividad respiratoria presupone que la sangre sea abastecido con suficiente oxígeno y que como consecuencia las materias orgánicas puedan mantenerse en vida. Una persona que se alegra por las cosas espirituales, que tenga una disposición por el espíritu que le procure un estado de ánimo feliz que actúe sobre de él constantemente, influenciará de modo saludable el estado de sus órganos partiendo del espíritu.

Si volvemos una vez más a la digestión y a la actividad mental, encontraremos que en este campo en particular hay todavía mucho que hacer. Hace falta tener bien claro el hecho de que 1a humanidad tiene que ir pasando de un régimen alimenticio a otro diferente, con más conciencia Quien hoy acumula nociones en este campo a menudo comete determinado error. Este consiste en querer aprender demasiado de lo que a los hombres llaman “naturaleza”; el hombre quiere seguir sólo a la naturaleza. Paracelso al contrario dice que no hace falta someterse a ella. E1 médico tiene que acercarse a la

naturaleza examinándola, pero en eso tiene que ser un artista, tiene que ir por delante de los procesos que suceden en naturaleza. Paracelso no reconoce los verdaderos fármacos en las sustancias traídas por la energía espiritual presente en ella. Ésta desea un época de la medicina en la que los productos nuevos de este tipo sean empleados como remedios eficaces. Se trata únicamente de una continuación de la naturaleza en este campo.

Cuando hoy día las personas quieren aducir un motivo del porque una alimentación mixta debe ser adecuada para el hombre, son usuales los argumentos de los rumiantes son herbívoros, dotados de un estómago particular y de un aparato digestivo adecuado. no En cambio los animales feroces son carnívoros , en los que el aparato digestivo y la dentadura están predispuestos para el consumo de carne. La dentadura y el aparato digestivo del hombre constituiría una cosa intermedia entre la de los rumiante y la de los animales feroces y por eso la misma naturaleza induciría al hombre al consumo de comidas mixtas. Pero en el mundo todo está en movimiento, en devenir y en crecimiento, no es importante el aspecto del hombre sino la posibilidad que él tiene de devenir y de transformarse. Si el hombre pasara a la alimentación vegetal se retraerían en él los órganos más adaptados para la alimentación animal y se plasmarían aquellos necesarios para un nutrimento de tipo vegetal. Hace falta considerar lo que fue un tiempo y en lo que se convertirá en el futuro. Por lo tanto se proporcionará al hombre una alimentación adecuada no relacionando ésta con su estado actual, sino sólo teniendo presente la evolución interior del hombre. A través de las estadísticas y acontecimientos externos sólo se pueden comprender las condiciones exteriores en las que el hombre se encuentra, pero no la dirección en la que debe moverse. Hay que considerar el mundo desde un ángulo más amplio.

Observad poco el carácter nacional actual del campesino ruso y del inglés. El primero tenderá a poner en evidencia al Yo lo menos posible, en cambio con el inglés sucederá lo contrario. Este hecho encuentra un expresión puramente exteriores en el modo de escribir; de hecho el inglés escribe la palabra “yo” con letra mayúscula. Profundizando en este hecho descubrirá que en Inglaterra hay un consumo de azúcar cinco veces superior al de Rusia. Aquí se muestra una vez más la recíproca correspondencia de actividad digestiva y mental. El fenómeno causado a nivel digestivo con el aporte de una mayor cantidad de azúcar tiene su correlación con un nivel superior y una mayor autonomía de las funciones mentales.

Será lógico pensar entonces que se pueda intervenir en esta situación, modificándola también eventualmente. Un hombre puede organizar su alimentación de manera que necesite poco tiempo para digerir, mientras otro quizás emplee para ello mucho tiempo. Eso nos permite penetrar de nuevo en profundidad en el organismo humano. Si en efecto un hombre come arroz y lleva a cabo velozmente su digestión, le

quedarán aún energías disponibles para su actividad mental. Otro que coma por ejemplo pato salvaje y que necesite de un mayor tiempo para digerir, podrá ser igualmente inteligente, pero cuando produzca pensamientos en realidad será su tripa la que piense. Uno será quizás un débil pensador, pero podrá pensar autónomamente, el otro un agudo pensador pero que no posee autonomía en esta función. Podréis nuevamente adquirir una enseñanza con lo dicho.

ahora tocaremos otro argumento: deberá tenerse el mayor cuidado posible de que el cuerpo no reciba sustancias proteicas en exceso o en defecto. Es necesario que se logre establecer cual es la cantidad justa, ya que las sustancias proteicas en el ámbito de la digestión corresponden a lo que tiene lugar en la actividad mental en la producción de ideas. La actividad promovida por la fertilidad de pensamiento es suscitada en el organismo inferior por las sustancias proteicas. Si éstas no son aportadas al hombre en cierta cantidad equilibrada, producirán un exceso de energías, correspondientes en la actividad física inferior a lo que producen las ideas en la superior. El hombre tiene que convertirse cada vez más en el dueño de sus ideas por lo que el aflujo de sustancias proteicas tendrá que estar dentro de un límite, de otro modo será arrollado por la actividad mental, de la que precisamente debería liberarse. ¡ Pitagora se refería a esto cuando les decía a sus discípulos que evitaran alimentarse de alubias!

Indudablemente algunos dirán que el que se alimenta de arroz será flaco un pensador. Ciertamente un hombre que coma arroz no estará por ello evolucionada, sin embargo no se trata sólo de conocer reglas y no se debe pensar que todo el mundo tenga que limitarse a seguirlas. Cuando lo que se encuentra a nivel inferior no está en armonía con lo que se desarrolla a nivel superior también se podrá provocar una enfermedad por este motivo. Tomemos por ejemplo a un hombre que hace poco tiempo se ha pasado al vegetarianismo. En este nuevo vegetariano la actividad que se desarrolla a nivel inferior será muy particular, en cuánto que determináis fuerzas se transforman de materiales en espirituales. Pero si ellas no son empleadas, producirán un efecto negativo y podrán perjudicar por ello la actividad mental. Quien se ocupa de una única actividad, como puede ser por ejemplo un banquero o un instruido secretario, podrá padecer notables daños en el caso en que no acoja en si ideas espirituales y no utilice aquellas energías de acuerdo con su modo de vida vegetariano. E1 vegetariano deberá introducirse al mismo tiempo en una vida espiritual, de otro modo habría sido mejor para él que hubiera continuado alimentándose de carne; de hecho su memoria podría padecer daños y lo mismo ocurriría para algunas partes del cerebro y cosas así. No basta con alimentarse de frutos para que a una persona se le entreabran las regiones supremas de la vida espiritual.

Un posterior paralelismo localizable en el organismo humano es el siguiente. A la

capacidad de procrear que tiene el hombre le corresponde en el organismo superior el denominado elemento visionario, o sea en cierto sentido también la actividad anímica imaginativa. Por eso algunas órdenes del pasado exigían cierto ascetismo, sin embargo en ello se halla al mismo tiempo una fuente inmensa de peligros, que pueden ser evitados llevando una vida interior pura, alimentando una confianza firme en la propia individualidad y disponiendo de la facultad de mantener la calma en cada situación. No abandonándose a estados de excitación y a acciones exteriores se moverá seguro sobre este terreno y se podrán evitar efectos dañinos.

Con la magia blanca no sólo se llega a un tipo de vida puro, sino también a una vida intensa y segura, a un sólido dominio de la vida interior, se adquiere la facultad de conservar el dominio de sí mismo en todas las situaciones. Poseeríais realmente mucho autocontrol y nada podría desconcertaros, y podréis tener motivaciones seguras a nivel interior, también podréis superar más fácilmente las caídas.

Podrá tener principio una nueva era si se decidiera a tomar por norma la sabiduría teosófica en todas este cosas. En el futuro por ejemplo se tendrá que analizar de que manera se pueden transformar sistemáticamente estas fuerzas del organismo en energías que puedan ser utilizadas por el conocimiento espiritual. Se producirá después en el laboratorio una sustancia de valor nutritivo superior a la leche. Ya hoy sería posible crear un laboratorio para la producción de alimentos, con lo que se podría conseguir tener una influencia sobre la alimentación de los pueblos, sin embargo vendrá el tiempo en el que los alumnos de la Ciencia del Espíritu trabajarán químicamente en armonía con la naturaleza en devenir, y no con la ya transformada. A eso se refería Goethe cuando decía:

«Observa la planta en devenir, como poco a poco
edifica por grados
se desarrolla en flores y frutos ».

Aceptad estos pocos puntos de vista tratados en un amplio ámbito, y considerarlos susceptibles de ser ampliados. Veréis entonces que es posible traer alimento espiritual de estas cosas, además de la gran importancia que adquirirá para vosotros desde el punto de vista práctico.

Problemas de la alimentación observados a la luz de la Ciencia del Espíritu

(Monaco,8/1/1909)

En esta sede han tenido lugar conferencias referentes a los intereses y acontecimientos más variados de la vida espiritual. Hoy en cambio ruego se me permita tratar un argumento más prosaico con respecto a los ya escuchados aquí, observado desde el punto de vista de la Ciencia del Espíritu. Un argumento de este tipo es indudablemente el problema del alimentación. En esta época en que vivimos la Ciencia Espiritual tiene algo que decir respeto a cuestiones que tienen una influencia directa en la vida diaria. De un lado, por parte de los que conocen el Ciencia del Espíritu por así decirlo, superficialmente, se escucha el reproche de ésta se extravía demasiado en el elemento espiritual, es decir que se siente como que falta la tierra bajo los pies. Sin embargo por otro lado se puede oír también lo contrario, siempre naturalmente por parte de los que conocen la Ciencia del Espíritu por haber leído un folleto o escuchado alguna conferencia suelta. Se podría expresar este segundo reproche diciendo que los antropósofos hablan demasiado, que se preocupan demasiado de lo que tienen que comer o beber. Bajo cierto aspecto hasta podría ser idealista hablar de este modo; podrían expresar este reproche hombres de este tipo, que desde un punto de vista elevado, al menos eso es lo que creen ellos, miran abajo hacia lo prosaico de la vida, partiendo de un punto de observación tal que les permita decir que lo que el hombre coma o beba es completamente secundario, indiferente. E1 problema no consiste en qué se coma o se beba, sino en el hecho que se eleva por encima de la materia en virtud del propio espíritu. También idealistas bienpensantes podrían elevar un reproche parecido a la Antroposofia.

En una época en la que realmente se habla de tales problemas también a partir de otros puntos de vista, no estará de más escuchar lo que dice la Ciencia del Espíritu al

respeto. Se atribuye a un filósofo alemán el principio: «El hombre es lo que come». Ilustres pensadores han aprobado este enunciado de Feuerbach, según el cual lo que el hombre produce en el fondo es sólo el resultado de la comida que digiere, la consecuencia de lo que acoge en sí desde un punto de vista puramente material, o sea lo que asimila a través de su alimentación y digestión. A alguien entonces podría ocurrírsele que el hombre es en realidad lo que come. Sobre este punto tendremos que decir muchas cosas, si observamos la cuestión desde tal punto de vista.

Tendremos que entendernos precisamente sobre el sentido que nuestra conferencia quiere tener, analizar de qué principios parte. No podríamos entendernos, si primero no nos pusiéramos de acuerdo sobre ello. Esta conferencia no tiene la finalidad de producir efectos sediciosos en alguna dirección, y no tendrá ningún elemento reformador en sí. El estudioso de la Ciencia del Espíritu tiene el deber de afirmar la verdad acerca de los acontecimientos, así como el de tomar nota de su forma de presentación. Los puntos de vista que él exponga no deberán ser de tipo sedicioso, él de hecho confía en que quien haya conocido la verdad, partiendo de dichas fuerzas también obre de la manera apropiada. Por tal motivo esta conferencia no quiere ser sediciosa en lo que respecta a una y otra tendencia, y quien piense que aquí se quiere defender o criticar un determinado régimen alimenticio, habrá malentendido completamente el sentido de tal conferencia. En este contexto solo se expondrá como están las cosas. Cuánto menos tengáis la impresión de que aquí se trata de un pro y un contra, será mucho más posible que nos entendamos. Después de tal premisa, desde el punto de vista de la Ciencia del Espíritu podemos preguntarnos sobre la siguiente cuestión: «La máxima según la cual el hombre es aquello que come», ¿no está en cierto modo fundada? Debemos tener siempre presente que el cuerpo humano es un instrumento del espíritu; cuando discutimos de algo que concierne a las diferentes funciones que el cuerpo tiene que realizar, podemos emplear la parábola según la cual el hombre emplea el cuerpo como un instrumento físico y, como instrumento no sirve de nada si no es puesto a punto de la manera apropiada; así éste de poco nos servirá si no lo regulamos bien. En efecto un instrumento no sirve de nada si no funciona como debe; en el caso del hombre, cuando su cuerpo no responde a lo que debe pierde la libertad en lo referente a sus propósitos. Esta es la posición asumida por los que estudiamos la Ciencia del Espíritu en lo que se refiere a nuestro organismo. Debemos preguntarnos: a través de una alimentación inadecuada ¿no corremos el peligro de que el organismo no sea capaz de realizar las intenciones, los propósitos y los impulsos de nuestra vida, convirtiéndonos así en esclavos de nuestro cuerpo, dependientes de él? ¿Cómo debemos organizar nuestro cuerpo para que se convierta en instrumento idóneo que lleve a cabo los impulsos de nuestra vida espiritual? ¿Alimentándonos apropiadamente no nos hacemos libres e independientes de

nuestro cuerpo? ¿Qué debemos comer para no ser lo que comemos? De este modo la cuestión es observada desde un punto de vista diferente. Todo vosotros sabéis (sólo debo aludir a tal hecho de todos conocido) que, considerando el problema desde ángulo netamente materialista, el hombre consume continuamente cuanto es edificado por su organismo y por lo tanto tiene necesidad de reemplazarlo de nuevo a través de la alimentación, intentándolo hacer del mejor modo posible. Y obviamente se puede decir: se examinan las sustancias que componen el organismo animal, del que el organismo humano necesita, y se cuida de que falten tales sustancias. Tal idea es extremadamente materialista. Debemos preguntarnos cuál es realmente la función que tienen los alimentos consumidos por el hombre y en que sentido son empleados en el interior del organismo humano. Se puede afirmar que el organismo humano (y pongo expresamente el acento sobre el hecho de que esto que digo en relación al hombre a través de la Ciencia del Espíritu vale únicamente para el hombre) consta de substancias proteicas, grasas, carbohidratos y sustancias minerales. Ahora nos podemos preguntar cuál el mejor modo de alimentación, para que estas sustancias alimenticias vayan en la medida precisa al organismo.

En este punto debemos prestar mucha atención al hecho de que la Ciencia del Espíritu debe permanecer bien firme en lo referente a que cada proceso material, o sea todo cuanto ocurre en el mundo físico - sensible, es sólo un proceso exterior, y a que en realidad los procesos ligados a la alimentación no pueden ser sólo físicos sino, al contrario, en cuánto físicos, sólo pueden ser manifestación los espirituales. Es necesario pues tener presente que e1 hombre es una totalidad, en el que el cuerpo físico se presenta como si sólo estuviera compuesto de sustancias químicas.. A este propósito hemos a menudo hemos escuchado que el cuerpo físico es algo que está edificado desde el cuerpo etérico o vital; éste posee en efecto la capacidad de plasmar y no es posible entonces considerar al cuerpo físico como si en él se desarrollaran sólo procesos químicos. Nos equivocamos cuando, siguiendo un modo de pensar materialita, nos preguntamos simplemente que sucede con las sustancias químicas presentes en nosotros, limitándonos a considerar precisamente sólo los procesos químicos que tienen lugar en nuestro organismo. Debemos recordar que tras el cuerpo etérico está aún el astral; este es la expresión de sentimientos instintivos, en cierto sentido es la manifestación de lol anímico y cuando consideramos al hombre desde el punto de vista científico-espiritual reconocemos que tanto el cuerpo etérico como el físico están compenetrados totalmente por este cuerpo astra1e. No tenemos que afrontar este problema considerándolo unilateralmente, sino ver detrás del cuerpo físico el astral. A este último hay que añadirle todavía el Yo del hombre, el cuarto elemento de la entidad humana. Sólo entonces tendremos delante de nosotros al hombre en su totalidad, cuando lo consideremos como una entidad compuesta de cuatro elementos. Y sólo entonces

podremos afrontar el problema de la alimentación en su verdadera dimensión, cuando podamos dar una respuesta al problema de cómo actúan estas entidades bajo el influjo de una u otra alimentación.

Todos vosotros sabéis que el hombre toma la comida del reino vegetal y animal, además del mineral, y edifica su cuerpo a través de ellos. Pongo expresamente el acento sobre este hecho para todos los los que se interesan en sentido estricto por una vida interior: no hablo en particular ni para los esotéricos ni para los antropósofos que quieran instruirse para alcanzar el nivel de observación espiritual, lo que se diga en este contexto será válido para todo el mundo. El hombre toma sus alimentos de los reinos animal, vegetal y mineral. Ahora debemos tener bien claro el hecho de que la planta se encuentra en una posición opuesto con respecto al hombre, mientras el animal está entre los dos. Tal oposición encuentra su expresión física exterior en el proceso respiratorio. Todos sabemos que esta manifestación física se realiza mediante la inspiración del oxígeno por parte del hombre, en su asimilación y unión al carbono y en la expulsión de anhídrido carbónico. La planta en cambio absorbe el carbono para proveer al crecimiento del organismo, también ella en cierto sentido respira, pero el proceso respiratorio adquiere aquí un sentido completamente differente. Podemos afirmar entonces que la planta y el hombre, desde un punto de vista puramente espiritual, muestran comportamientos opuestos... y podremos hacernos una idea de eso si aclaramos la cuestión del influjo que la luz ejerce sobre la planta. Todo vosotros sabéis qué influencia tiene la sustracción de la luz sobre el proceso vital de la planta. Eso que hace posible que veamos el mundo circundante a través de nuestros ojos como una inmensa superficie de fulgor, brillo y colores es la luz. De alguna manera ella suscita el proceso vital de la planta, y al mismo tiempo actúa de modo que se nos hace visible la luminosa superficie coloreada que nos rodea. Se trata de la luz física, pero quien crea que ella es sólo algo de físico se equivoca; así como detrás de cada manifestación física se esconde lo espiritual, así también tras la luz que afluye hacia nosotros hay una luz espiritual. Cada vez que el hombre goce del fulgor de la luz física podrá decirse a mismo: justo como cuando veo a un hombre venir a mi encuentro y descubro que en él vive un elemento espiritual, del mismo modo podré imaginarme que en esta luz vive un elemento espiritual. La luz espiritual que vive en la luz física del sol es del mismo tipo y tiene la misma esencia que la luz invisible que vive en el cuerpo astral humano. En el cuerpo astral vive un fragmento de algo que flota en todo el espacio cósmico, sólo que es físicamente invisible, y eso demuestra que en cierto sentido se trata de lo opuesto de la luz física, es decir de su complemento.

En nosotros vive pues una luz invisible, que tiene una función que desarrollar. Se puede decir que ella se comporta respecto a la luz física como el magnetismo negativo con

respecto al positivo, o sea de manera opuesta. Nosotros la reconocemos en su manifestación exterior cuando vemos cuáles son las relaciones existentes entre el cuerpo físico, el etérico y el astral, que por otro lado está compenetrado por el Yo. Se ha dicho varias veces en esta sede que el cuerpo etérico combate durante toda la vida contra el deterioro del cuerpo físico. En el hombre, y eso también ocurre en el animal, se suma a eso el cuerpo astral, la luz interior, que tiene que desarrollar una tarea opuesto con respecto a la exterior. Cuando esta última se manifiesta en la planta, edifica el organismo viviente de ella, formándo sustancias proteicas, savia, hidratos de carbono, etc. En cambio la luz interior tiene la tarea de demoler de nuevo tales formaciones: en eso consiste una parte de la tarea del cuerpo astral, ya que se trata te un continuo disolver y destruir los productos protéicos y de otro tipo que asimilamos, se trata por así decirlo de una utilización de los productosque asimilamos, que viene a oponerse a cuanto ha sido edificados por la luz exterior. Sin esta actividad de disgregación interna el hombre no podría ser un Yo, ya que él es precisamente una entidad en cuánto que es capaz de tener experiencias interiores. Mientras el cuerpo etérico mantiene la vida del Cuerpo físico, el astral vuelve a demolerlo de nuevo, a disolver los productos asimilados.

Sin este proceso de descomposición que tiene lugar en el Cuerpo físico el Cuerpo astral, que ha incorporado en sí el Yo, no podría seguir ejercitando su tarea en el mundo físico. Tenemos entonces un proceso recíproco entre e1 hombre y la planta: expiración y absorción de ácido carbónico, expiración e inspiración de oxígeno. La oposición tiene lugar solamente entre la planta y el hombre: el animal no está vivificado por un él Yo similar al del hombre, sino por un Yo de Grupo común que lo gobierna desde el exterior; esta es la sustancial diferencia existente entre el hombre y el animal: mientras cada descomposición en el enimal está regulada a partir del mundo externo, en el hombre esta viene directamente de su interior. Éste tiene además la posibilidad de convertirse en dueño de lo que en él sucede: tengamos presente la siguiente cuestión: ¿de qué manera se convertirá el Yo en el filtro de sus procesos corporales? Preguntémonos a continuación: ¿qué hace el organismo, y en particular el cuerpo astral, al descomponer las sustancias que el hombre ha asimilado? ¿O en la alimentación se trata de algo esencialmente diferente a eso?

Mientras el cuerpo compenetrado por el Yo realiza un proceso de demolición, a la vez realiza también otra actividad, a través de la cuál se produce algo a nivel interior; justo a través de la descomposición realizada por el cuerpo astral tiene origen la actividad interior de la conciencia. Por lo tanto viene suscitada por nuestra actividad, como consecuencia de una descomposición. En primer lugar se genera un calor interior, en segundo lugar algo menos perceptible aún que el calor interior, o sea la manifestación

física de la luz interior. Así como el calor interior, que atraviesa la sangre, es un efecto de la demolición de las substancias proteicas, el sistema nervioso es la expresión de la luz interior; la actividad interior del sistema nervioso es el resultado de la descomposición que tiene lugar en el organismo. No es por lo tanto el nervio en cuanto tal, sino la actividad nerviosa la que suscita un proceso de descomposición de las sustancias, lo que sucede en el nervio, lo que hace posible la producción de ideas, el pensamiento del hombre, que podemos denominar la "manifestación física de la luz invisible". El calor interior está condicionado esencialmente por la descomposición de las sustancias proteicas. La luz interior se produce por los procesos que tienen lugar en el organismo interior, por las grasas, por los carbohidratos, por la energía, por la glucosa etc. implicados en el proceso de producción de calorías y en el motor suscitado en el organismo interno, de tal modo que en él está la manifestación de la actividad procedente del cuerpo astral. El hombre no se alimenta adecuadamente cuando recibe cierta cantidad de alimentos, sino cuando estos procesos se realizan de manera adecuada, ya que en ello se basa su vida interior. El hombre es un ser en movimiento, lleno de vitalidad, y en ello se explica la vida interior. Cuando ésta no tiene lugar adecuadamente, el hombre enferma.

E1 modo en que se realiza la movilización interior tiene que proveernos la base para dar una respuesta adecuada al problema de la alimentación. Ahora centraremos nuestra atención en el hecho de que todo cuanto el hombre debe realizar a nivel de procesos interiores deberá representar la continuación del proceso vegetal, pero ejecutado al revés: donde termina la planta debe empezar el hombre. Os expondré un caso particular para que rápidamente os deis cuenta de qué se trata. Cuando el hombre utiliza una alimentación a base de alimentos vegetales, éstos exigen mucho al organismo. De hecho el alimento vegetal es tan ligero porque no contiene apenas grasas. El organismo humano que tienen la capacidad de producir por sí mismo las grasas que necesita, produce éstas a partir de un alimento que no las contiene, así que cuando el hombre consume alimentos vegetales, debe desarrollar por sí mismo interiormente tal actividad, es decir tiene que hacer un esfuerzo interior para emplear aquello que necesita para poder producir las grasas, cosa que evita por ejemplo cuando consume grasas ya producidas por el reino animal. «Por lo tanto es bueno para el hombre que acumule el mayor número de grasas posible, de modo que no tenga que cansarse demasiado!», afirman los materialistas.

Sin embargo observando la cuestión desde un punto de vista espiritual, tendremos que reconocer en el desarrollo de la actividad interior la verdadera evolución de la vida interior humana. Si el hombre está obligado a llamar a las fuerzas que son capaces de producir por sí mismas estas grasas, dependerá del grado de movilidad interior el hecho de que el Yo y el cuerpo astral lleguen a ser dueños de los cuerpos físico y etérico.

Proveyendo al organismo de grasa se ahorrara el trabajo de tener que producirla. En cambio dándole la posibilidad de desarrollar la actividad potencialmente presente en él, se hará libre y dueño de su cuerpo. En el caso contrario el hombre como entidad espiritual, quedará como espectador en esta situación y todo cuanto le ocurra como resultado de permanecer como espectador constituirá un peso que le impedirá vivificar su cuerpo astral. En su movilidad interior el cuerpo astral choca contra una pared interior si se evita que produzca su propia grasa. Ahora debemos preguntarnos qué actividades interiores se estimulan ingeriendo esta o aquella sustancia. Partiendo de este punto de vista trataremos de aclarar las relaciones existentes entre las sustancias vegetales y animales y la alimentación del hombre. Nuestro objetivo es hallar las consecuencias de una alimentación vegetariana o una de tipo animal. Las proteínas animales que consumimos no son del mismo tipo que las vegetales. Al estar el organismo del animal, al igual que el humano, compenetrado por el cuerpo astral, es capaz de realizar, hasta cierto nivel, procesos completamente similares a los que suceden en el organismo humano; este último es capaz de dar un paso más con respecto a lo que es capaz de alcanzar el organismo animal. También en este último el cuerpo astral elabora de nuevo una descomposición a partir de lo que está edificado. Si ahora consideramos los animales de nuestro alrededor y nos interesamos por su naturaleza observando las relaciones espirituales, veremos en ellos, haciendo una comparación entre el hombre y el animal, difusas en gran número las cualidades principales verificables en el hombre. A pesar de que es posible encontrar grandes diferenciaciones en el ámbito de la organización humana considerando las diferentes razas, es necesario reconocer que el ser humano se presenta como un único género. Él aparece como un concentrado espiritual de cuanto se puede ver difundido en las formas animales. Si consultarais las características de los animales, recibiríais un extracto de lo que está presente en el hombre en medida más atenuada. Cada animal individual tiene parcialmente en sí un poco de las energías que en el hombre están armonizadas y en base a las que está edificado todo su organismo; todo en el reino animal, hasta en la estructura más interna de sus substancias, está organizado de modo que es posible encontrarse con un amplio cuadro del las características humanas. Cuando el hombre está obligado a encontrar la expresión física de las cualidades relativas a su cuerpo astral, está destinado a cansar a este último para obligarlo a recoger todas sus energías. Él debe hacerse dueño de los procesos que se desarrollan en , activando su cuerpo astral de tal modo que que pueda continuar en él el proceso que tiene lugar en las plantas. Cuando ingerimos comidas procedentes del reino animal no sólo asimilamos la grasa y la carne física del animal, sino también cuánto el cuerpo astral ha realizado dentro del organismo. Al ingerir alimentos vegetales hacemos intervenir a las energías del cuerpo astral, estimulando toda nuestra

actividad interior; pero parte de tal actividad es sustraído cuando acogemos en nosotros alimentos animales. Y ahora podremos mostrar las relaciones de ambos modos de alimentación desde un punto de vista esencialmente espiritual.

Si el hombre quiere hacerse dueño de lo que ocurre en su cuerpo, dependerá del proceso que se desarrolla en él, si actúe en el mundo externo con la energía adecuada, si desarrolla exteriormente determinadas cualidades, es decir si muestra fuerza, coraje y también el elemento de la agresividad. Pero sucede que el hombre no se siente todavía suficientemente fuerte y, no pudiendo confiar exclusivamente en las energías provenientes del cuerpo astral, acepta el sostén de la alimentación a base de comidas animales. Y así se puede afirmar que el hombre debe a las sustancias que le provee la planta aquello que hace convertirse un ser interiormente cada vez más libre, y debe en cambio al sostén dado por una alimentación animal aquello que le da la cualidades para que se vuelve un ser capaz de desarrollar interiormente en el mundo físico determinadas características, para las que no es importante el hecho de que sean producidas por un cuerpo astral puro. E1 hecho de que el hombre deba convertirse en un ser cada vez más libre y de que necesite de cualidadades que reflejan los impulsos que se encuentra difusos aquí y allá en el reino animal, ha terminado el que se haya alimentado de tal reino. Preguntaros de qué manera se comportaban los pueblos guerreros que se esforzaban en desarrollar cualidades que hicieran posible la utilización des sus energías a nivel del elemento físico, y hallareis por lo general una alimentación basada en el reino animal, naturalmente con algunas excepciones. Por otra parte descubriréis que en los pueblos que han desarrollado de manera preponderante la introversión del carácter y un tipo de naturaleza contemplativa, era usual una alimentación predominantemente o exclusivamente vegetal. Debemos tomar en consideración estos dos aspectos. Sólo si se quiere hacer propaganda por algo evitando los principios cognoscitivos, a modo de un alborotador, se puede expresar a favor de una u otra alimentación, creyéndola una panacea. No se ha llegado a la alimentación mixta por casualidad, sino porque en cierto modo era necesario este resultado. En todo caso deberemos tener presente que aunque para alguien por motivos de salud la alimentación vegetariana pueda resultar adecuada, para otro podría significaría minar su salud si pretendiera llevar a cabo un régimen similar. Hablo refiriéndome a la naturaleza humana en general, pero siempre teniendo presente que ella tiene que ser tratada individualmente, cuando se trata de elegir entre una la alimentación vegetal o animal. En la época en que vivimos, en la que hay un consumo excesivo de carne, naturalmente ello produce el efecto correspondiente: cuando el hombre se deja sustraer un componente excesivo de sus energías interiores se desarrollan en él actividades exteriores. El alma se exterioriza y el hombre está más abierto al mundo externo, tendera a ligarse a él. Cuando por el contrario

el hombre toma los elementos que necesita del reino vegetal, se desarrolla en él una interiorización del carácter y se vuelve independiente, se hace dueño de todo se ser. Cuanto más propenso sea a consumir alimentos vegetales, cuanto más prevalezca en él una alimentación vegetal. más capaz será de hacer predominar sus fuerzas interiores, de desarrollar el sentido por amplios horizontes. No se ligará a ámbitos existenciales muy limitados, como es el caso de los que se alimentan sobre todo de alimentos animales, y están inclinados a la parcialidad.

Obviamente, es una tarea actual del hombre la de proveerse de ambos tipos de alimentación, para tomar de ellos lo que necesita. Se puede ser libre de prejuicios para no adquirir ningún juicio fijo de nada, pero una cosa es cierta: todo lo que limita al hombre, que lo dispone a una especialidad, deriva de la alimentación animal. En cambio lo que le lleva a su ámbito existencial más estrecho es debido a la alimentación vegetal. El hecho que los hombres sean cada vez más dogmáticos y sólo sean capaces de alcanzar con la mirada las cosas con las que han crecido desde su nacimiento está muy relacionado con el exceso de alimentación animal. Al contrario, si tuviesen más respeto por lo que proviene del reino vegetal, se percatarían de lo fácil que es separarse de sus estrechos hábitos. El hombre que quiere realizar el trabajo de formar la grasa dentro de su propio organismo podrá notar que como resultado superará un tipo de barrera con su cuerpo astral. No hace falta ser un adivino, ya que teniendo la posibilidad de juzgar estas cosas siguiendo el sentido común se puede observar a simple vista si una persona prepara sus propias grasas o no; en efecto es posible observar si el cuerpo astral de un hombre está obligado a estimular o no la formación de grasa dentro de su cuerpo.

De este modo vemos pues como se producen dos estados de carácter opuestos, según se elija la alimentación de uno u otro reino. Vemos que de hecho crecemos con nuestro organismo en el mundo, del que un día tendremos que salir nuevamente, alimentándonos adecuadamente. Llegará una época en la que los hombres darán a la alimentación vegetal más valor del que actualmente se le da, y ellos podrán decir: «antes de expresar mi juicio necesito averiguar, pues quizás desde cierto punto de vista podría ser justa también la otra posición, que hoy refuto como tontería». El hombre reconocerá que llevando una alimentación vegetal y oponiéndose por lo tanto al sentido de pesadez que hay en él, habrá ampliado todo su horizonte físico y espiritual. En particular en algunas ciencias serían ampliados los puntos de vista de quiénes las representan si interviniera de modo radical la alimentación vegetal.

Seguiremos aún con los ejemplos que nos muestran que el hombre es lo que come y bebe.

Consideramos por un instante el alcohol. Se produce a partir del reino vegetal. Sería

demasiado largo de exponer en esta sede los motivos adoptados por el estudio de la Ciencia del Espíritu para mostrar que el alcohol obtenido de la planta provoca exteriormente, ya a nivel físico, cuanto debería realizarse en el hombre por obra de su Yo, ya que el fulcro del hombre reside justo en el Yo, y es un hecho reconocible interiormente a través de la Ciencia del Espíritu que cuando el hombre bebe alcohol, este le sustrae la actividad que habitualmente es generada por su Yo. Quien hace mucho empleo del alcohol no necesita comer excesivamente, ya que en tales condiciones el cuerpo solicita 1a ingestión de menos alimentos; normalmente ellos causarían el proceso de combustión, ahora en cambio es el alcohol el que despierta las fuerzas que generalmente la íntima penetración del Yo tiene la tarea de suscitar. Introduciendo en el cuerpo el alcohol se objetiviza por lo tanto la actividad del Yo, porque es una sustancia que reproduce, que imita tal actividad y podréis comprender por lo tanto porque los hombres hacen uso de él. Sin embargo en la misma medida en que se crea un sustituto parecido, también los hace dependientes, esclavos de él. Si el hombre lograra abstenerse completamente del alcohol, atraería la mejor fuerza de su Yo. De este modo, en cambio, más allá de esta barrera tiene lugar lo que en realidad debería hacer el Yo y que lo haría, si esta barrera no hubiera sido nunca levantada.

Algunos alimentos producen realmente un efecto muy especial sobre el organismo, como por ejemplo el café. Este tiene un efecto relevante, que se manifiesta en su extenderse al cuerpo astral. La cafeína actúa en el modo siguiente: a través de la acción del café sobre el organismo, nuestro sistema nervioso realiza casi por sí sólo determinadas actividades, a las que normalmente deberíamos llegar con nuestra fuerza interior. Pero no se debe afirmar que siempre sea lo idóneo que e1 hombre quiera producir todas las energías que necesita a partir de su cuerpo astral, ya que e1 hombre no es un ser aislado del el resto del mundo, sino que está inmerso en el proceso vital.

Como el alcohol, también el café es un producto derivado del el reino vegetal, que exteriormente se ha elevado un peldaño del proceso vegetal mismo; como consecuencia tiene la capacidad de sustraer al hombre una determinada actividad. La visión ejercitada para percibir los acontecimientos espirituales es capaz de observar que las funciones de la consecuencialidad y de la conexión lógica incluida en la actividad nerviosa llegan a tener un sostén en el café, por lo que el hombre puede dejarse sustraer por tal sustancia la facultad de realizar conexiones lógicas, la posibilidad de concentrarse sobre el mismo pensamiento, naturalmente con el consiguiente debilitamiento de su fuerza interior.

El té en cambio actúa de modo completamente diferente, produce el efecto contrario; especialmente si se bebe una infusión fuerte los pensamientos son dispersos y clarificados. El fuerte efecto del té consiste, decimos, en hacer emerger pensamientos

agudos, brillantes, que tomados individualmente no poseen una notable fuerza. Quien tiene la necesidad de hilar bien un pensamiento junto a otro se ayudará por ejemplo bebiendo el café, es el caso de los literatos que pasan el día entero en el café. Este es el aspecto positivo de la cuestión; con el té sucede lo opuesto: los pensamientos son más dispersos y por este motivo no es casualidad que el té sea la bebida preferida por los diplomáticos.

Para algunos podría ser interesante si por último trajéramos el ejemplo de un alimento que desarrolla un papel importante en la nutrición: la leche. Ella es muy diferente con respecto a la carne u otros productos animales, en cuanto manifiesta más débilmente que los otros de todos el proceso animal expresado por el cuerpo astral. La leche es un producto animal sólo a medias, no tiene en si la fuerza astral de la naturaleza humana y animal y es uno de los géneros voluptuosos más exquisitos. Es apta para los que quieran renunciar completamente a la carne pero no tienen la fuerza de realizar todo lo que necesitan sirviéndose exclusivamente del cuerpo astral interior. Basándoos en un hecho puramente exterior, podréis daros cuenta del hecho de que la leche contiene todo lo que e1 hombre necesita para su organización: ello, si bien sólo en medida limitada es un tipo de alimentación en cierto sentido independiente, de hecho con la leche puede sustentarse no sólo un organismo débil, también uno fuerte. Si e1 hombre decidiera vivir de leche e hiciera uso de ella por un período de tiempo, se despertarían en él energías partico1ari, con un consiguiente aumento de sus fuerzas. Se produciría un exceso de energías y se desarrollarían fuerzas que tendrían realmente la posibilidad de curar. Pero para tener la energía deseada se necesita primero adquirirla; he aquí el modo en que pueden desarrollarse ciertas fuerzas en el hombre; aquellos que desean desarrollar con firmeza determinadas virtudes terapéuticas en la vida pueden tratar de conseguirlo. Naturalmente también en este caso es necesario recordar que lo que es adecuado para uno no lo es para todos, se trata de una cosa individual, uno puede, otro no. El hombre tiene la posibilidad de edificar de modo sabio su propio organismo, contribuyendo a desarrollar las fuerzas interiores libres y autónomas y así a través de la Ciencia del Espíritu volvemos a la máxima mencionada al principio, enunciado por Feuerbach: «El hombre es lo que come!».

El hombre puede nutrirse de manera que mine su invisible autonomía interior y por lo tanto convertirse en la expresión de lo que come. Pero tiene que elegir un tipo de alimentación y en esto la Ciencia del Espíritu puede servirle de guía, de modo que sea cada vez menos esclavo del tipo de alimentación adoptado, ya que a causa de una alimentación equivocada puede convertirse fácilmente en lo que come.

Haciendo prevalecer el conocimiento de la vida espiritual el hombre puede aspirar a ser libre e independiente, sin que el alimento le impida en el ser y en el devenir lo que podría ser potencialmente.

El proceso alimenticio

Dornach. ***16/9/1922)***

Para que podáis tener una visión más completa de la situación, querría considerar más cuidadosamente determinados fenómenos que realmente ocurren en el cuerpo humano cada día, ya que sólo es posible comprender acontecimientos que se desarrollan a niveles superiores si realmente se conocen algunos fenómenos que ocurren a nivel inferior. Hoy querría considerar pues el proceso alimenticio en su totalidad tanto desde el punto de vista físico- material, como del anímico.

El ser humano come; al hacerlo, en un primer momento, introduce la comida en la boca. Se ingieren alimentos sólidos y líquidos, mientras que los aeriformes son acogidos a través de la respiración, a través de los pulmones. Aunque se ingieren alimentos sólidos y líquidos, nuestro cuerpo sólo necesita de este últimos, y por este motivo los alimentos sólidos deben alcanzar ya en la boca cierto grado de fluidez. En el boca, esparcidos por todo el paladar y sobre todo en el cavidad oral, él encuentran pequeños órganos, llamados glándulas, que segregan continuamente saliva.

Tenéis que imaginar pues a los lados de la lengua las pequeñas glándulas. Ellas consisten en pequeñas masas que, observadas al microscopio resultan ordenadas de tal modo que tienen el aspecto de pequeños racimos de uva; están dispuestas como células unidas la una a la otra, y segregan saliva. Ésta separa el alimento y lo envuelve completamente ya que es necesario que los alimentos sean ensalivados en la boca para ser útiles al organismo humano.

Ahora en éste ensalivar, en permear de saliva el alimento, se despliega una actividad, que nosotros percibimos en el gusto. Durante la ensalivación saboreamos los alimentos por medio del sentido del gusto. Así como percibimos los colores con los ojos, a través del sentido del gusto advertimos el sabor de las comidas.

Podemos decir entonces que los alimentos son ensalivados y saboreados en la boca. Con el

gusto se tiene por lo tanto conocimiento de los alimentos y a través de la ensalivación son preparados para ser acogidos por el resto del cuerpo. En la saliva de la boca tiene que haber una sustancia particular, si no los alimentos no podrán ser preparados de manera que después puedan ser utilizables por el estómago. Tal sustancia, contenida en la saliva, se llama ptialina. En la boca por lo tanto es producida por las glándulas salivales la ptialina, sustancia que en primer lugar elabora los alimentos, para que éstos sean utilizables por el estómago.

El alimento ensalivado y elaborado por la ptialina llega, pasando por la faringe y el esófago, el estómago. Aquí tiene aún que ser elaborado y por lo tanto también en el estómago tiene que haber una sustancia que realiza tal función; así como en la boca la saliva contiene la ptialina, también en el estómago se produce una especie de saliva, pero que tiene una sustancia algo diferente a la ptialina. Podemos decir que en el estómago, los alimentos son permeados por esta nueva sustancia; ella en vez de contener ptialina, contiene pepsina.

Ahora, mirad, en el estómago de un hombre adulto y también en el de un niño que haya cumplido el séptimo año de edad, ya no se advierte ningún gusto. El neonato en cambio todavía saborea el alimento en el estómago, del mismo modo en el que la persona adulta saborea los alimentos en la boca. Para poder comprender la realidad del hombre adulto hará falta ocuparse primero del elemento anímico presente en el recién nacido. El hombre adulto puede hacerse una idea del gusto presente en su estómago a lo sumo cuando éste está ya algo derruido y lo que es producido a partir de ello, en vez de continuar su recorrido hacia abajo vuelve hacia arriba. Sólo entonces logra el hombre tener una idea de que en el estómaga haya un determinado gusto. Presupongo que al menos algunos de vosotros ya habreis tenido la experiencia de algo que entra en el estómago y después vuelve a la boca, pues sabréis que tal sustancia tiene un sabor peor que cualquier alimento, o por lo menos de la mayor parte de los alimentos ingeridos normalmente. Indudablemente lo que tuviera el mismo sabor de lo que proviene del estómago no tendría un buen sabor, normalmente no se ingieren alimentos que tengan un sabor parecido al que viene a crearse en el estómago. Sin embargo el sabor que tiene el quimo, la sustancia que se produce en el estómago de alguna manera tiene que crearse en él. El quimo se forma en el estómago. En la boca los alimentos son ptializinizados, en el estómago en cambio pepsinializados, y como consecuencia surgen dos sabores diferentes. Por lo que concierne al gusto la cuestión se pone en los siguientes términos.

Tomemos el caso de que tengáis un sensibilidad particular y que bebáis agua; esta, generalmente, si no está sucia, no tendrá un mal sabor. Pero si tuvierais mucho azúcar sobre la lengua (naturalmente deberíais ser algo sensibles a eso) podrá ocurrir que

experimentaseis un sabor ácido en el agua. El gusto es una cosa individual; pero el modo en el que el hombre logra distinguirlo, no se forma en la boca, sino en el estómago. El niño, que no es aún capaz de pensar, advierte sin embargo estas sensaciones, si bien no reconociendo los sabores propios del alimento de manera a como lo hace el adulto; en el niño existe la necesidad de ingerir alimentos que no produzcan un mal sabor en el estómago. Un alimento de este tipo es por ejemplo la leche materna o la leche en general. El niño tiene cierta afinidad con tal sustancia, ya que él, habiendo sido engendrado por el cuerpo materno, que también es capaz de producir leche, lo advierte como un alimento cercano a su naturaleza, y por este motivo la leche no tiene mal sabor para él . Si el niño recibiera demasiado pronto otro alimento le resultaría desagradable. El adulto no advierte eso en la misma medida, porque su gusto se ha vuelto más grosero, en cambio al niño cualquier otro alimento le resultaría desagradable, porque no hallaría afinidad alguna con el, lo advertiría extraño a su naturaleza.

Ahora retomamos el discurso anterior. Después de estar unidos a la pepsina, los alimentos pasan del estómago al intestino, primero al delgado, luego al grueso etcétera, y el quimo se alarga en el intestino.

Si el quimo no sufriera alguna transformación, llegaría a ser una masa dura, pedregosa y acarrearía notables daños al hombre. Gracias al quimo sucede en cambio algo muy diferente.

También ahora algo se produce a causa de una glándula: en la boca y en el estómago había glándulas, y ahora hallamos en él otra de dimensiones bastantes grandes, situada tras el estómago, mirando el cuerpo humano desde adelante. Esta glándula, llamada páncreas, segrega también en este caso una especie de saliva, que alcanza el intestino a través de sutiles conductos. Por este motivo los alimentos son ensalivados por tercera vez en el intestino y la sustancia segregada por el páncreas padece una transformación. En un primer momento el páncreas segrega cierta sustancia, parecida a la pepsina del estómago, pero luego al pasar a los intestinos se transforma, volviéndose más acre, ya que ahora los alimentos deben ser tratados de modo más violento que antes. Este tipo más acre de sustancia salival segregado por el páncreas se llama tripsina; ella ensaliva el quimo una tercera vez y sucediendo aún algo nuevo.

Lo que estoy a punto de hablaros no puede ser comprendido conscientemente por el hombre con la mente, como ya os dije la última vez, ya que la sustancia formado por el chimo ahora es percibida, saboreada o advertida sensiblemente por el hígado y pensada por los riñones. Pues podemos decir que todo cuanto ocurre dentro del intestino es pensado por los riñones y percibido por el hígado. En estos órganos reside algo anímico, que es capaz de percibir del mismo modo en el que hombre percibe con la mente. Pero el hombre en este

caso no tiene conciencia de lo que ocurre a tal nivel, lo adquiere a lo sumo, en parte, cuando sueña: cuanto ocurre entonces se presenta a la conciencia en forma de imágenes. Cuando el quimo se desliza en él intestino a modo de serpiente y se mezcla a la tripsina, ejerce un estímulo que es percibido en sueño por el hombre con la imagen de una serpiente. Lo que el hombre percibe es por lo tanto la transformación en algo anímico vago, indistinto.

Hemos establecido por lo tanto que el hígado percibe lo que ocurre como consecuencia de la acción de la ptialina, pepsina, tripsina. Estoy obligado a expresarme usando tal terminología porque desafortunadamente ha sido la Ciencia la que ha dado a los acontecimientos estas denominaciones tan horribles y en el intento de querer aclarar las cosas es aprobado a duras penas por ella; si se quisiera dar a estos acontecimientos nuevos nombres se podría hacer, más para no aturdir inútilmente la Ciencia se abstiene, y se siguen empleando las denominaciones tradicionales: ptialina, pepsina, tripsina. Así pues sucede que los alimentos son ensalivados por la tercera vez y eso es percibido a nivel hepático.

Boca: Gusto-Ptialina
Estómago: Gusto del niño-pepsina
Páncreas: Sensibilidad hepática - Tripsina
Hígado: Bilis

Podríais comprender en qué consiste esta percepción a nivel hepático recordando la sensación (en el caso de que la hayáis tenido) que se tiene cuando se pone delante de la nariz una cebolla. El efecto producido, bien lo sabéis, será la aparición de lágrimas y lo mismos sucede con el rábano. ¿Por qué sucede esto? Esto sucede porque el rábano o la cebolla actúan sobre las glándulas lacrimales, que segregan consecuentemente lágrimas. Pues bien, de modo parecido al de la cebolla o el rábano se comporta el quimo que se desliza en el intestino, y el hígado segrega la bilis del mismo modo en el que los ojos segregan las lágrimas. Para que la cebolla llame a las lágrimas es necesario que sea percibida, oída. Del mismo modo el hígado siente el quimo y segrega la bilis, que viene a sumarse a él. He aquí el cuarto elemento que participa en la digestión.

Después de que la boca con la ptialina, el estómago con la pepsina y el páncreas con la tripsina han desarrollado su función, viene a sumarse al quimo la bilis que proviene del hígado. Sólo ahora se explica el pensamiento por medio de los riñones.

Cuando el quimo se ha unido cuatro veces a las diferentes sustancias digestivas,

está listo para penetrar en los vasos linfáticos a través de las paredes intestinales y de allí a la sangre. Podemos afirmar entonces que en el cuerpo humano está presente un proceso vital extraordinariamente complejo. Desde la boca, hasta el momento en el que el quimo penetra en la sangre, este es constantemente transformado, para que pueda ser digerido no solo por el estómago, sino por todo el cuerpo humano.

Esto sucede de nuevo de modo diferente. Si tuvierais que realizar todo esto en un laboratorio químico, aún cuando fuerais hábiles profesores, deberíais admitir que no sois capaces de reproducir los procesos que se desenvuelven dentro de vuestro cuerpo. ¡Primero deberíais masticar los alimentos con la saliva de la boca, luego con la del estómago y la del intestino y por fin con la bilis! Todo esto tiene lugar continuamente en vuestro organismo, cada día, pero si tuvierais que reproducirlo en el laboratorio no seríais capaces de de hacerlo. El hombre dispone de un intelecto, pero lo que sensatamente ocurre en su vientre es mucho más inteligente de lo que son los hombres sobre la tierra. E1 proceso que tiene lugar en nosotros es muy sabio, juicioso, y no puede ser imitado.

Sin embargo todavía tendréis mayor respeto por este proceso cuando os lo ilustre en los detalles. Preguntémonos de qué se alimenta el hombre. Él ingiere sustancias vegetales, animales, minerales y de este modo acoge sustancias muy diferentes la una de la otra en su boca, en el estómago y en el intestino. Dichas sustancias deben ser transformadas después mediante la ensalivación.

Consideramos un ejemplo. El hombre come patatas. ¿De qué está constituida la patata? Sobre todo de substancias que componen el almidón. Sabéis que el almidón se saca de la patata, por lo tanto en realidad cuando coméis patatas ingerís almidón. Una de las sustancias primarias de las que se alimentan el hombre es el almidón, de hecho muchos alimentos lo contienen. La patata se compone casi exclusivamente de almidón, con la añadidura de particulares líquidos, o sea de agua. Por esta razón su aspecto corresponde a lo que realmente es, porque es un alimento vivo, no muerto, en realidad es almidón vivo; pero justamente por esto, como os dije, tiene que ser desvitalizada y deviene por ello almidón puro. Las plantas contienen almidón en cada parte; cualquier alimento perteneciente al reino vegetal lo contiene.

¿ De qué se alimenta todavía el hombre? De proteínas, que pueden ser cogidas del reino vegetal o del animal. Comiendo huevos comunes el hombre por ejemplo toma proteínas, que en parte están faltos de vida. El hombre sin embargo consume continuamente proteínas, bien pertenecientes a la carne muscular o a las plantas. E1 segundo tipo de alimento por lo tanto está constituido por las proteínas o sustancias proteicas.

E1 tercer tipo, diferente al almidón y da la proteína está constituido por las las grasas. En las plantas están con tenidas en menor cantidad que en los animales, y son llamadas grasas

vegetales. Si el hombre quiere alimentarse debidamente necesita grasas, que las toma del reino animal o del vegetal.

El cuarto tipo de alimento presente en el organismo humano está constituido por las sales. El hombre está acostumbrado a consumir alimentos que contienen bastante sal por lo general o, como sabéis, tiene la costumbre de poner un salero sobre la mesa y según las circunstancias se sirve la sal con los dedos o con la cucharilla o con la punta del cuchillo y la añade a la sopa o a las demás comidas. He aquí el cuarto alimento de gran utilidad para el hombre, escribiré sales, ya que hay muchos tipos de sal.

Estos alimentos llegan al intestino, donde todavía padecen transformaciones.

¿Qué ocurre pues con todas este sustancias? A continuación de una buena preparación, los alimentos son ensalivados en la boca y en el estómago, y aún una tercera vez en el intestino, no endureciéndose, sino transformándose, volviéndose otra cosa.

Almidón: Azúcar

Proteína: Proteína líquida

Grasas: Glicerina-ácidos

Sales: Sales

¿Qué transformación padece el almidón? Se convierte en azúcar; tomando almidón introduciremos azúcar en nuestro estómago. Si quisiéramos tener azúcar en nosotros no necesitaríamos para nada tomarlo, por el simple motivo que nosotros mismos somos capaces de producirlo en cantidad suficiente. Pero sucede que el hombre no llega a realizar todo lo que debiera, a pesar de que la naturaleza humana potencialmente estaría capacitada para hacer muchísimo. Y entonces se produce poco azúcar, algunas personas producen hasta demasiado poco y así hace falta añadir azúcar extra a los manjares para que llegue listo al intestino, aunque normalmente deberíamos ser capaces de producirlo. El intestino entonces transforma el almidón en azúcar. Para eso hay una gran habilidad.

Consideremos aún otro aspecto. Sabréis que para alguien que padezca del estómago es mejor comer huevos pasados por agua que duros y también sabréis que los huevos que emanan mal olor son nocivos. La proteína es sin duda un buen alimento, pero si metemos proteínas en estado vivo en el intestino éstas se volverán también en nosotros malolientes e inutilizables. No podemos utilizar las proteínas en nuestro intestino de la manera en que se presentan fuera en naturaleza, deben ser primero transformadas y sobre todo disueltas. Si las pusierais en agua no se derretirían, y para que esto suceda es necesario que sea algo muy diferente que el agua de nuestro organismo. De manera particularmente eficaz, la tripsina es capaz de disolver las proteínas, que se convierten por lo tanto en proteínas líquidas.

Mientras se forma proteína líquida, en el organismo todavía ocurre algo por la acción de la saliva intestinal del páncreas. Lo que estoy a punto de decir podrá parecer ridículo, pero el hombre produce en sí alcohol. Tampoco en este caso habría necesidad de beberlo, ya que posee un manantial en el intestino. Cuando los hombres se vuelven bebedores ello sucede porque su hígado se hace demasiado ávido, no se conforma con percibir la pequeña cantidad de alcohol que se ha formado en el intestino, quiere aún más y como consecuencia abusa de tal sustancia.

Algunas personas, teniendo conocimiento de ello, aducen algunas motivaciones por beber el vino y la cerveza y afirman: «Hay personas que son antialcohólicas, pero e1 hombre no puede serlo completamente, en cuanto produce él mismo el alcohol en su intestino». Pero eso naturalmente no quiere decir que por ello tengan que convertirse en bebedores y que se tenga que exceder con el alcohol; de hecho, cediendo a las ávidas solicitudes de alcohol del hígado, resultará que éste se enfermará, degenerará y se expandirá. En un bebedor las pequeñas glándulas del hígado crecerán y éste, al tener que seguir desarrollando sus funciones, no será capaz de producir la bilis de manera correcta. La bilis no llega a unirse como debiera al quimo en el intestino y ello alcanza, no en condicciones normales, los vasos linfáticos y los sanguíneos. En este punto sse implica y daña también el corazón. Por este motivo los que beben demasiada cerveza tienen un hígado anormal, de aspecto completamente diferente de quien bebe poco o se conforma con pequeñas cantidades de alcohol presentes en el intestino, que como sustancia es ya suficiente La decadencia del hígado y el corazón es la consecuencia de un excesivo consumo de alcohol. De eso derivan las anomalías cardíacas que sufren los bebedores de cerveza, entre lo que se hallan gran número de personas pertenecientes a la población de Munich. Pero la degeneración siempre implica al hígado. Ved, es posible comprender las causas de la degeneración y de las diferentes enfermedades cuando si observa de este modo el diferente curso del quimo en el organismo.

Os he señalado ya lo que ocurre cuando las proteínas se vuelven líquidas: el alcohol les penetra y evita el mal olor. Sabréis que si se quiere conservar algo que tiene en sí la vida se tiene bajo espíritu, ya que el alcohol, como se dice, tiene la característica de conservar las cosas. También las proteínas pueden conservarse en el organismo, ya que es lo mismo que ponerlas bajo espíritu. Eso es extraordinariamente juicioso.

En el interior del cuerpo humano tienen lugar procesos así de refinados que, si el hombre quisiera, no sería capaz de reproducir. Cuando él por ejemplo quiere conservar una parte cualquiera de su cuerpo o un pequeños organismo, tiene que ponerlos bajo espíritu, sirviéndose de lo que dispone en su gabinete científico. Pero la tripsina es capaz de realizar eso en el intestino humano de manera mucho más refinada y genial: ella aísla el alcohol y

pone las proteínas.

¿Qué ocurre en cambio con las grasas? Ellas penetran en el intestino y sufren todavía una transformación uniéndose a la bilis, la sustancia segregada por el páncreas. En este punto del proceso digestivo de la grasa se forman dos tipos de sustancias. Una es la glicerina, que vosotros conocéis como sustancia externa a vuestro organismo, y que sin embargo se produce en vosotros cotidianamente. La otra es una sustancia de tipo ácido. Por lo tanto de las grasas derivan los ácidos, todos los tipos de ácidos grasos.

Y ahora consideremos las sales; estas permanecen tal como son, sufren una transformación mínima, todo lo más son disueltas, de modo que sean más digeribles, pero sustancialmente quedan parecidas al momento en que fueron digeridas.

Con los alimentos correspondientes ingerimos sustancias amilasas, proteicas, lipoides y salinas. Después de haberlas digerido tenemos en nosotros el almidón, las proteínas y las grasas: azúcares, proteínas disueltas, glicerina, ácidos y sales.

¿Qué cosa es ahora lo que hemos asimilado en nosotros? Ello se ha vuelto en algo muy diferente a lo que habíamos digerido, en cuánto que ha tenido lugar una transformación.

Hace algunos siglos después de haber merodeado a largo de Suiza un médico, bastante despreciado por la Ciencia actual, tenía todavía alguna idea de estos acontecimientos. Se trata de Paracelso; él estuvo de Profesor en Basilea, pero fue expulsado porque sabía más que los otros. Aún hoy día se habla de él generalmente injuriándolo. Le ocurrió, a pesar de se un hombre muy juicioso, que se cayó de una roca y se rompió el cráneo. Fue médico, y transcurrió el periodo final de su vida en Salzburgo; si hubiera sido, como se dice hoy, un ciudadano honorable, consejero comunal de Salzburgo, se habría guardado un buen recuerdo de él. En cambio fue un hombre que sabía más que los demás y por lo tanto se ha dicho de él que fue un bebedor, un borracho y que por eso se precipito de la roca. Así son las cosas. Él conocía todavía algo del mundo y hacía siempre notar de modo incisivo como el hombre en su interior poseía una capacidad de transformación, pero eso ha sido olvidado durante siglos.

¿Qué ocurre con todo lo que hay en el organismo humano? Aquí la Ciencia se abandona de nuevo a una gran ilusión. Ella cree que todas las sustancias que se crean bajo forma de azúcares, proteínas, líquidos, alcohol, glicerina, ácidos grasos y sales, penetren en las venas para pasar al corazón, desde el cual, siempre a través de las venas, serían llevadas a las restantes partes del organismo. Ahora, ciertamente podría afirmar que la parte más densa de tales sustancias (ellas son líquidas, pero también en el líquido hay partes más densas) también puede pasar por las venas y, partiendo de estas, sustentar el cuerpo; eso realmente es verificable. Pero señores, ¿no ha sucedido siempre que poniendo azúcar en un vaso de agua y bebiéndola sucesivamente ésta no solo está dulce en el fondo

del vaso, dónde el azúcar se posó? Todo la agua contenida en el vaso era dulce, ¿no es verdad? Cuando el azúcar se vuelve líquido se derrite en el agua y lo mismo ocurre con la sal. En el vaso de agua no hay venas para poder hacer penetrar por todas las partes el azúcar o la sal, ellos son absorbidos directamente por el líquido.

Alguna vez os he dicho que el hombre está constituido en realidad por un 90% de agua, o al menos de líquido: se trata de agua vital, pero es siempre agua. Ahora preguntémonos si todo las sustancias que hay en el organismo necesitan venas para poder pasar al cuerpo; el hombre está constituido de agua justo para que el azúcar pueda derretirse en su cuerpo.

Se ha difundido la opinión de que todo lo cuantitativo de alcohol presente en el organismo de un bebedor llega al corazón pasando por el intestino, y desde el corazón se difunde por todo el cuerpo. Os puedo asegurar sin embargo que si todo lo porcentual de alcohol presente en el organismo de un bebedor pasara en un primer momento por el corazón, este no caería en la ruina a causa del alcohol después de años, sino de pocos días. Es demostrable en efecto que el líquido ingerido no pasa sólo por las venas para alcanzar todo el cuerpo, sino que se expande en él como el azúcar en un vaso de agua. Si alguien dotado de un organismo sano bebiera un vaso de agua en un momento en que tuviera sed, la primera cantidad de agua sería digerida por el intestino, sumándose al quimo, pasando sucesivamente por las venas, luego por el corazón y de éste pasaría a todo el cuerpo. Pero cuando las venas y el corazón hubieran recibido lo suficiente, podría beber cuanto agua quisiese, que ya no pasaría por las venas, ya que no habría necesidad de ella. Bebiendo un vaso o algo más de un vaso de agua o sea una cantidad suficiente para apagar la sed, el organismo normalmente la asimilará; pero bebiéndola en exceso, se verá que ya al tercer o a cuarto vaso e1 agua será expulsada rápidamente por 1a orina. Transcurriría demasiado tiempo hasta que pasara por el corazón y entonces, siendo el hombre una columna de líquidos y acumulándose en él agua en exceso, esta tendría que ser expulsada sencillamente a través de la orina. Reflexionad un poco sobre lo que ocurre cuando las personas se sientan juntas en un grupo de comensales y llega al tercero, cuarto vaso de cerveza: se observará que primero uno, luego otro comenzarán a ir a baño. La cerveza bebida no tendrá tiempo para llegar al corazón y será expulsada por una vía mucho más breve, en cuánto que el organismo del hombre está compuesto en su mayor parte por sustancias líquidas.

Así podremos decir: el quimo, que ahora está constituido por azúcar, proteína líquida, glicerina, ácidos, sales, llega a todo el cuerpo, pero sólo la parte más densa de estas sustancias llega pasando por las venas. Sucede pues que en la cabeza y en todos los otros órganos se depositan sales que no afluyen a través de la sangre, sino que penetran

directamente.

Pero si e1 hombre advirtiera continuamente el depositarse de la sal en su cabeza tendría dolor de cabeza; la presencia de una cantidad excesiva de sal provoca dolores de jefe. Tal vez hayáis oído hablar de la hemicránea, yo mismo he tratado el tema en esta sede. Se pueden explicar los fenómenos a niveles diferentes en modos diversos. La causa de la hemicránea debe ser investigada en el hecho de que la distribución de las sustancias en el cuerpo no sucede regularmente y de que en la cabeza se depositan demasiados sales, precisamente sales de ácidos úricos. Estos, en vez de ser expulsados por la orina, permanecen en la cabeza, favoreciendo el surgimiento de la hemicránea; eso ocurre porque los otros alimentos no son preparados como debieran y retienen las sales. Las substancias que deberían ser expulsadas a través de la orina quedan en la parte derecha de la cabeza, debido a que se deterioran ya en el estómago. Lo que en el organismo influencia el lado izquierdo actúa sobre la parte derecha de la cabeza. Más adelante mostraré el por qué de este hecho.

El resultado es pues que lo que debería ser expulsado a través de 1a orina se deposita en la parte derecha de la cabeza.

¿Qué cantidad de sal es capaz de tolerar e1 hombre? Recordad de nuevo lo que os dije en otro ocasión: la cabeza contiene además la materia líquida cerebral. A causa de la presencia de tal líquido el cerebro se hace más ligero y puede existir en el interior del cuerpo humano; un cuerpo que se mueve en el aire sufre la fuerza de la gravedad, tiene peso, cuando se sumerge en agua se vuelve más ligero. Si no fuese así no podríamos nadar. Si el cerebro no se encontrara en un líquido pesaría unos 1500 gramos; pero ya os dije que debido a la presencia del líquido pesa sólo 20 gramos. Pero cuánto más sales se depositan en él tanto más pesado se volverá, porque las sales aumentan su peso. Entonces simplemente se vuelve demasiado pesado a causa de las sales.

En este punto podremos decir que cuando en el cerebro del hombre se depositan sales y en él las sales adquieren ligereza, como consecuencia todo el cerebro será más ligero por el empuje hacia arriba. Pero ahora pensad en lo diferente que el hombre es del animal. Es necesario tener presente que la cabeza del hombre se apoya sobre todo su organismo; de este modo ella cuenta con una superficie regular de apoyo. En el animal no es así , ya que carece de tal apoyo sobre el cuerpo. ¿Cuál es la consecuencia? En el hombre la presión ejercida por la cabeza, es compensada por el cuerpo; en el animal eso no sucede. En esto consiste la diferencia fundamental entre el hombre y el animal.

Los estudiosos de Ciencias naturales reflexionan continuamente sobre el modo en el que el hombre ha evolucionado desde los animales. Es positivo pensar de este modo, pero no es posible considerar al hombre en estos términos. No se debería decir: «El animal

posee un cierto número de huesos, los mismos que el hombre», comparando al mono con el hombre y buscando todo tipo de afinidad entre ellos. En el mono tiende la cabeza hacia adelante cuando camina en posición erguida, tanto si se trata de un orangután que de un gorila. El hombre en cambio está conformado de modo que su cabeza apoya sobre el cuerpo, todo su peso es compensado por el cuerpo. ¿Qué implica eso?

Ahora bien, eso implica algo muy particular. Tenemos en nosotros azúcar, proteína líquida, glicerina, ácidos, sales. Estas últimas suben del vientre a la cabeza y se depositan allí, y si no se hallan en exceso vuelven de nuevo abajo atravesando el cuerpo. En relación a las otras sustancias sucede algo distinto dentro del organismo: mientras éstas se mueven hacia arriba hay una nueva transformación, que tiene lugar porque el cuerpo encuentra la fuerza de gravedad. Una parte de las sustancias se hace cada vez más ligera, la otra se deposita en forma de materia más densa. Así como cuando algo se suelta se deposita en el fondo, así se forma en cierto modo un depósito de tales sustancias por todas partes en el recorrido del vientre a la cabeza; las partes más sutiles en cambio son transformadas por esta fuerza de gravedad hecha más ligera. ¿Y qué se crea cuándo las partes más ligeras de los alimentos que llegan a la cabeza son transformadas? Se forma una sustancia parecida al fósforo. Es decir ocurre que el nutrimento no llega simplemente a la cabeza, gran parte de ello en forma de azúcar, glicerina, etc., logra alcanzar lo alto, otro parte en cambio antes de llegar a la cabeza se transforma en forma de fósforo.

Ved, señores, en nuestra cabeza tenemos en primer lugar sales tomadas del mundo externo en forma casi inalterada, que llegan a la cabeza por la acción de un empujón hacia arriba, y en segundo lugar el fósforo difuso en estado aeriforme, dispuesto sutilmente, en un estado aún más sutil que el aire. He aquí entonces las principales sustancias presentes en la cabeza: sales y fósforo. En realidad también hay otras para que el hombre pueda mantenerse en vida, pero las más importantes son las sales y el fósforo.

Se puede demostrar, según una modalidad que indicaré próximamente, que si el hombre no tiene en la cabeza determinada cantidad de sal no es capaz de producir ideas regularmente. Porque para pensar es necesario tener sal en cabeza. Eso se añade a cuanto os he dicho ya respeto al pensar; en el hombre suceden las cosas de manera compleja.

Sal: pensamiento

Cabeza:

Fósforo: voluntad

Cuando tenemos demasiado fósforo y eso es debido al consumo de alimentos que queman demasiado, nos volvemos como un niño inquieto que quiere tocar todo, que quiere

siempre algo. La presencia del fósforo influencia la voluntad y cuando poseemos demasiado nuestra voluntad comienza disminuir. Cuando por su estructura complesiva el organismo envía demasiado fósforo a la cabeza, el hombre no se limita a agitarse y a estar nervioso en el entorno que lo circunda (eso no depende de los nervios, sino del fósforo), sino que comienza a desvariar y se vuelve loco, furioso. Debemos tener en nosotros una pequeña cantidad de fósforo para poder contar con una cierta fuerza de voluntad, pero si tenemos demasiado nos volvemos locos.

Y ahora, señores, reflexionen un poco sobre esto: si alguien os entregara sal, ¿de qué manera podríais devolverla al pensamiento? ¡Os podría aconsejar tomar un salero e intentar conducirlo al razonamiento! Sin embargo eso es justo lo que hacéis continuamente en vuestra cabeza: utilizáis la sal para producir pensamientos. Y ahora probad a frotar un poco de fósforo de una cerilla, poned una fuente de calor debajo y tratad de quemarla. ¡Hacedlo de modo que ello ahora sea capaz de querer! ¡Quemándolo sé puede volatilizar, pero no puede querer! Eso en cambio en vosotros sucede continuamente. ¿No diréis entonces que hay algo en vosotros que es de veras mucho más juicioso que nuestra estúpida cabeza, que puede hacer muy poco, ya que no es capaz de hacer nacer de las sal un ser capaz de pensar y del fósforo un ser capaz de querer? En nosotros este hecho tiene lugar por algo que podremos llamar anímico-espiritual, que vive, que es capaz de entretejer. Está dentro de nosotros y se vale de la sal de la cabeza para pensar y del fósforo para querer.

De este modo se penetra del ámbito de lo corpóreo a lo anímico y espiritual, si se observa de modo justo. ¿Qué hace en cambio la Ciencia actual? Ella llega a la descripción de los procesos que tienen lugar en el vientre y no es capaz de proceder más allá , a lo sumo sabe que se forman el azúcar y las otras sustancias, pero luego pierde las huellas cuando las diversas sustancias continúan distribuyéndose por el organismo, no sabe nada de lo que ocurre después. Por este motivo la Ciencia no puede describir nada de lo anímico y de lo espiritual y por ello debe ser completada, ampliada. No se debe limitar al vientre e imaginar la cabeza como algo apoyado en el cuerpo. No quiere tratar de comprender como afluyen a ella las sales y el fósforo, se cree que en la cabeza sucede lo mismo que lo que ocurre en la barriga. Toda la cuestión viene del hecho de que la Ciencia moderna sólo cuenta con algunos conocimiento de los procesos que tienen lugar en el vientre, llega a saber que allí se forman determinadas sustancias, pero no sabe que el hígado es capaz de percibir y los riñones de pensar. De eso no no tiene aún conocimiento, y ello es consecuencia de que no conoce nada de los procesos que conciernen a la cabeza. Naturalmente ella tampoco trata de saber algo en esta dirección ya que, con observar el hígado en un mapa anatómico cree haber completado sus conocimientos. Pero de este

modo no se puede tener una visión completa de los órganos en cuestión, porque el alma ha perdido su esencia en el momento en que ha abandonado el cuerpo. Ved pues que una Ciencia seria debe continuar trabajando allí donde acaba la actual; se trata justo de eso. Por eso hemos construido aquí el Goetheanum, para que la Ciencia no llegue sólo a un conocimiento incompleto de los fenómenos que tienen lugar en el vientre, pero pueda llegar a explicar lo que sucede en el organismo entero. Y entonces ella llegará a ser una verdadera Ciencia.

La acción del alcohol sobre el hombre

(Dornach.8/1/1923)

Al Dr. Steiner se le hace una pregunta referente a la acción del alcohol y sus efectos dañinos sobre el organismo humano.

El efecto del alcohol es visible muy claramente porque tal sustancia actúa sobre algo que ya hemos descrito más veces, sobre toda la constitución anímica. En un hombre que haga uso del alcohol la primera manifestación visible es su estado de confusión mental, que lo expone principalmente a de las pasiones existentes en él, pero en forma atenuada, ya que pueden ser controladas por la razón. Cuando el hombre no bebe alcohol expresa un grado de sensatez superior con respecto a cuando hace uso de él. El alcohol tiene después un efecto estimulante sobre la sangre y eso determina un incremento de la circulación sanguínea, que a su vez influye en la vida de sentimiento del hombre, haciendo que se encolerice más fácilmente, mientras que por lo general logra reprimir en él tal movimiento. Veis pues que el primer efecto del alcohol sobre el hombre repercute a nivel de su vida racional y sobre todo emocional.

Cuando el alcohol permanece después por un cierto período de tiempo en el organismo causa un síntoma bien conocido, el dolor de cabeza que se tiene después de una borrachera. Justo el surgir de tal síntoma nos muestra que todo el organismo se ha preparado naturalmente para oponer resistencia a los efectos del alcohol. ¿Por qué padece el hombre este dolor de cabeza? Pongamos el caso de que una tarde él se emborracha; al día siguiente se despertará con un fuerte dolor de cabeza. Durante el tiempo en que ha estado borracho su sangre ha tenido un movimiento más intenso de lo usual y el hombre ha consumido

muchas energías, poniendo velozmente en movimiento a su cuerpo, mientras en una situación normal se movería mucho más lentamente.

Observad pues con mucha atención este hecho. Pongamos un caso en el que el cuerpo desarrolle cierta actividad durante veinticuatro horas. Si una persona tiene necesidad de beber cierta cantidad de vino, ejecutará quizás dicha actividad en doce o en seis horas. Esto sucede porque el cuerpo se sustrae a sí mismo la energía del interior. Por este motivo las personas acostumbradas a emborracharse de vez en cuando, instintivamente, después de haber bebido, comen mucho antes de les llegue el dolor de cabeza. ¿Por qué hacen eso? La razón es la siguiente: comiendo mucho se evita el dolor de cabeza, o por lo menos disminuye en intensidad, y de esta manera al día siguiente estará en condiciones de trabajar como siempre.

¿Qué ocurre pues si una persona, después de haberse emborrachado, come por ejemplo una salchicha asada? Ella pone de nuevo su cuerpo en actividad y sustituye la energía que ha consumido como consecuencia de la acción en un período de tiempo demasiado breve. Pero si esta persona no tiene familiaridad con el beber y olvida comer la salchicha asada, tendrá dolor de cabeza y debido a que su cuerpo no será capaz de ejercer interiormente una actividad superior. En tales condiciones no se ejerce la actividad de manera adecuada, y entonces se depositarán por todas partes productos de desecho, en forma de ácido úrico; éstos se depositarán sobre todo en la cabeza, ya que ella es más sensible que los otros órganos, y en este sentido más difícil de sustentar. Así a un hombre que por la noche haya consumido su energía física interior por haber bebido alcohol, a la mañana siguiente se le habrá depositado en su cabeza lo que normalmente debería estar en el intestino: sus heces. Como consecuencia de ello e1 cuerpo se revela cuando tiene que desarrollar una actividad excesiva debido al consumo de alcohol.

Como ya os he dicho en otras conferencias, el hombre está capaz de tolerar mucho más de lo que generalmente se supone, y no me refiero con esto solo al alcohol, sino en general. Esta situación, por otro lado, pude ser equilibrada durante un largo período de tiempo. En algunas personas encontraréis un antídoto muy sospechoso e ilusorio contra el correspondiente dolor de cabeza tras una borrachera. Despertándose por la mañana con un fortísimo dolor de cabeza o volviendo de nuevo a casa por no poder trabajar, ¿qué harán estas personas? Tal vez ya lo hayáis experimentado por vosotros mismos: a la mañana siguiente seguirán bebiendo, haciendo con el cuartillo de la mañana una cura particular, en fin continuarán dándose al alcohol.

Observemos sus consecuencias. Durante la noche la sangre ha padecido una agitación y al cuerpo le ha sido sustraída cierta energía. Es normal por lo tanto que a la mañana se note su falta; pero si aún sigue bebiendo alcohol, se producirá el efecto de estimular

nuevamente al organismo de modo que el último resto de energía que el hombre aún dispone quedará agotado: logra remover la mayor parte de las heces, lo que provoca la desaparición casi total del dolor de cabeza, pero éstas sin embargo permanecen con mayor fuerza por todo el cuerpo, sólo que aquí las personas lo advierten en medida mucho menor. Los que evitan el dolor de cabeza bebiendo más todavía se encuentran con una situación peor, ya que con tal hábito arruinan todo el cuerpo.

Sin embargo, debido a que el hombre posee un alto grado de tolerancia con respecto a cuánto le viene a turbar el funcionamiento de ciertos equilibrios de su cuerpo, es casi imposible que el organismo se arruine totalmente en poco tiempo. En primer lugar porque en un bebedor habitual se presentará un tipo de delirio y dicho delirio no determina todavía la perdida total de la salud de su organismo. Cuando se da el denominado "delirium tremens", las personas en cuestión ven alrededor suyo animales que corren por todas partes, por ejemplo ratones o cosas parecidas, y son presos se manía persecutoria. Al delirium tremens está ligado el hecho de sentirse perseguido por estos pequeños animales, que comúnmente se trata de ratones. Es posible hallar testimonios históricos de este hecho: existen las denominadas cárceles de ratones, que derivan su nombre del hecho de que en épocas pasadas algunos que sufrían manía persecutoria fueron encarcelados y creían estar atormentados por ratones; estos hombres imaginaban ver por todas partes miles y miles de ratones, hecho que no correspondía para nada a la verdad.

Veis pues que cuando el hombre se arruina a causa del alcohol se le hace difícil al cuerpo asimilar los efectos que el lado negativo del beber lleva consigo. En efecto, el organismo se opone totalmente por un largo período de tiempo, a los desequilibrios que se crean a causa del alcohol.

La cosa más interesante que se aprecia es que luego en estas personas se despierta la conciencia. Supongamos que alguien se haya emborrachado por un período de tiempo y que cada mañana siga emborrachándose, supongamos que de repente se despierta en él la conciencia y decida parar de beber, ya que todavía le ha quedado un poco de energía como para poder hacerlo. ¿Qué sucede entonces? Si esta persona no ha sufrido hasta ese momento el delirio de los bebedores, ahora lo adquirirá. He aquí la cosa más importante a tener en cuenta: suele ocurrir que cuando alguien que ha bebido por mucho tiempo deja de beber, sufre esta fase de delirio

Este es uno de los indicios principales que hacen considerar que en el hombre la cabeza actúa de modo diferente al resto del cuerpo, cosa de la que he tratado en las últimas conferencias. Hasta que el hombre advierte, a nivel de la cabeza, las consecuencias de su enfermedad de bebedor, se puede decir que para él todo va aún más o menos bien, ya que

tales consecuencias no se localizan en el resto del cuerpo. Pero cuando los efectos del alcohol ya han alcanzado todo el organismo y en esta fase e1 hombre decide deshabituarse del alcohol, el resto del cuerpo se revelará con mayor razón, focalizando la acción hacia arriba, a nivel de la cabeza y ello comportará que justo a consecuencia de la deshabituación del alcohol el hombre sufrirá el delirio de los bebedores.

Es posible afirmar que en la sangre del hombre se encuentran los más importantes fenómenos anímicos. Probablemente sabréis que algunos personas que padecen manía persecutoria creen ver figuras que en realidad no existen. En épocas pasadas a estas personas se les hacía una sangría, resultando ser una cura muy sana. No se tiene que creer para nada, como se supone hoy, que la gente de antes fuera supersticiosa, de hecho la sangría no es una cosa que tiene su origen en la superstición. A las personas que sufrían de manías se les hacía una sangría, aplicándoles sanguijuelas en alguna parte del cuerpo, cuya misión era la de extraerles la sangre; de este modo la sangre ralentizaba su excesiva actividad. Sin embargo, antiguamente no se servía de la sangría para curar a los bebedores sino que se utilizaba en otros muchos ataques, produciéndose tal efecto por el beneficio que supone el que la sangre circule con más normalidad.

Ya os he hablado de la extraordinaria afinidad que tiene el sistema nervioso con todo cuanto constituye el fundamento de las características anímicas del hombre, pero eso tiene mucha menos influencia sobre la voluntad del hombre que la que tiene la sangre; el sistema nervioso influye sobre el intelecto, la sangre en cambio sobre la voluntad. Si ahora consideramos como el alcohol debilita particularmente la sangre, se deducirá por qué el cuerpo se opone tan fuertemente a las consecuencias provocadas por el alcohol, la sangre será más protegida con respecto a él. La sangre está extraordinariamente protegida contra los ataques del alcohol en el hombre. En este punto hará falta preguntarse por qué está determinado, pero para contestar a esta pregunta se necesita hacer otra: ¿qué origen tienen a las componentes principales de la sangre?

Si lo recordáis bien, en otras ocasionas tuve la oportunidad de deciros que la sangre está formada por glóbulos rojos, ferruginosos, que nadan en el denominado suero sanguíneo, y por glóbulos blancos. Los principales componentes de la sangre son pues los eritrocitos y los leucocitos, sin embargo en esta sede no tendremos en cuenta los glóbulos de la sangre que dependen de la actividad del bazo, a los que en nuestros encuentros de Stoccarda hemos dado el nombre de reguladores. La sangre contiene muchos corpúsculos, pero ahora dirigiremos nuestra atención exclusivamente a los glóbulos rojos y blancos, preguntándonos cual es su procedencia. Ellos tienen su origen en un lugar muy particular. Si pensáis en el hueso del fémur, o en el hueso del brazo o en cualquier hueso hueco, os encontrareis con la llamada médula ósea. Ved, señores míos, justo aquí que tienen origen

los glóbulos rojos y blancos, luego ellos penetrarán en las venas en un segundo momento. El cuerpo humano está organizado de modo que en la cavidad interna de sus huesos se produce la sangre, siendo ésta una de las cosas más importantes que tienen lugar en él.

Si las cosas están así se podrá afirmar que la sangre está especialmente protegida contra la destrucción en lo que concierne a su producción ya que para que el alcohol pueda arruinar sus huesos penetrando en su médula y destruyéndola, y así no puedan ser producidos más glóbulos rojos ni blancos, un hombre debería consumir alcohol en cantidad verdaderamente excesiva. Solo entonces, cuando las personas hagan uso del alcohol a tales niveles logrará esta sustancia hacer sentir su acción en la médula ósea, y entonces la situación será realmente seria.

Mientras que en lo que concierne al intelecto y las características anímicas los seres humanos a menudo son similares, en lo que concierne a la sangre se presentan grandes diferencias entre el hombre y la mujer. Se trata de una diversidad inconsciente, pero que viene a la luz con mucha evidencia; de hecho los glóbulos rojos y blancos de la sangre que se producen en el interior de las cavidades óseas ejercen cierta acción sobre el organismo humano, de tal modo que los eritrocitos tienen más importancia en la mujer, y los leucocitos en cambio en el hombre.

Por este motivo la mujer, como sabéis, tiene su ciclo menstrual cada cuatro semanas, que esencialmente consiste en la actividad desarrollada por el cuerpo humano de expeler los glóbulos rojos. El hombre no tiene el ciclo menstrual y vosotros sabéis que su semen por constitución no tiene su origen en la sangre roja, sino en los glóbulos blancos de la sangre. Ellos se transforman más veces para volverse en lo que constituye el elemento esencial del semen masculino. Así en todo cuanto está en relación con la procreación humana debemos tener en cuenta lo que ocurre a nivel de la médula ósea si realmente estamos interesados en examinar cuales son los elementos que puedan influenciar desde un punto de vista físico en la facultad generativa humano. De hecho la capacidad de procreación humana pude ser influenciada físicamente por la médula ósea presente en el interior de la osamenta del cuerpo.

Después de haber sido producidos los glóbulos rojos y los glóbulos blancos dentro de los huesos, penetran en la sangre. Si una mujer bebe alcohol, serán influenciados de modo muy particular los glóbulos rojos. Ellos contienen hierro, son en cierto modo pesados, ya que tienen en si el peso de la tierra. Entonces cuando una mujer se embriaga hace que se acumule en ella demasiada pesantez. La consecuencia es que, en caso de que ella espere un niño, este, al no estar formado todavía, se volverá demasiado pesado y no podrá desarrollar adecuadamente sus órganos. El niño no podrá llegar a un desarrollo normal a nivel interior,

ya que sus órganos interiores presentarán anomalías. He aquí, señores, como indirectamente el alcohol tiene una influencia dañina en la mujer.

En el hombre en cambio la influencia del alcohol tiene lugar predominantemente a nivel de los glóbulos blancos. En el caso de un hombre cuyo cuerpo padece por el abuso del alcohol, cuando tiene lugar la fecundación el semen se encuentra dañado en el sentido de que está demasiado agitado. Como sabéis, la fecundación sucede por e1 aislamiento de un pequeño óvulo por parte del organismo materno; sólo es posible ver el momento en que tiene lugar la fecundación al microscopio: se separa por lo tanto este óvulo; el hombre expele una gran cantidad de corpúsculos seminales, que tienen todos una especie de cola. El líquido seminal contiene gran cantidad de corpúsculos. La cola que ellos tienen es parecida a un pelillo en continuo movimiento, y a ellos se debe la extrema inquietud de estos corpúsculos. Realizan movimientos complicados y uno sólo de ellos tendrá que alcanzar el óvulo femenino, que lo acogerá. Tal corpúsculo es de dimensiones muy inferiores con respecto al óvulo. En el momento en que es acogido por el óvulo, alrededor de éste se forma una membrana que impide el acceso a los otros corpúsculos; sólo uno tiene que entrar en él óvulo siendo este el motivo por el que se forma la membrana.

Veis pues como todo es regulado de manera sumamente genial. Los corpúsculos seminales están ya particularmente agitados normalmente, pero se vuelven aún más por la influencia del alcohol sobre el organismo masculino. La fecundación sucede pues por la acción de la sustancia seminal masculina, que es extremadamente móvil. La consecuencia de eso es que cuando un hombre está dado al alcohol, este actúa a través de la fecundación particularmente sobre el sistema nervioso y sensorial del futuro organismo. Como conclusión, cuando es la mujer la que bebe mucho son perjudicados los órganos interiores del neonato a causa de la pesantez que ella tiene en sí, en cambio si es el hombre el que hace un empleo desproporcionado del alcohol, es perjudicado el sistema nervioso del niño. Lo que se daña en realidad es toda la actividad del organismo, que justo en el período de formación del niño necesitaría desarrollarse adecuadamente.

Se puede entonces afirmar que cuando la mujer se embriaga se daña el elemento ligado a la tierra en el ser humano; en el caso en que el hombre abusa del alcohol, se daña el elemento móvil, aéreo de la criatura, que gira alrededor de la tierra y que el hombre lleva también en sí. En el caso de que ambos hagan uso de sustancias alcohólicas, se perjudicará al hijo desde dos diferentes puntos de vista. Pero obviamente en este caso no se trata de una fecundación que ocurre en toda regla, ya que, incluso aún en el caso de que ello tenga lugar, no se crean las condiciones para un crecimiento normal del fruto. Por un lado el óvulo querría hacer prevalecer la pesadez que hay en él, pero por otro todo en él está en agitación, contrastándose lo uno con lo otro. En una fecundación de este tipo, o sea en el

caso en que los dos beban mucho, el elemento masculino se opondrá al femenino, así que para quien comprenda la total concatenación de los hechos es evidente que los bebedores habituales pueden ocasionar daños notables al hijo engendrado por ellos.

Sin embargo cuanto se afirma no es creído por la gente, ya que la acción del alcohol sobre hombres y mujeres es relativamente poco visible; ello se debe al hecho de que la sangre posee un alto grado de defensa por el hecho de ser generado en la médula ósea, y porque en el fondo para que los hombres influyan profundamente en su descendencia tienen que hacerse realmente muchísimo, obviamente en sentido negativo. En lo que concierne a las influencias visibles, las personas generalmente no admiten su existencia.

Si por ejemplo un niño nace hidrocéfalo, normalmente no se va a averiguar si la fecundación tuvo lugar el día en que la madre estuvo en una cena y bebió vino, sin embargo si se controlara eso se aclararía como en el caso de un niño hidrocéfalo la pesadez es un elemento preponderante. Tampoco en el caso en el que el recién nacido presenta convulsiones en los músculos faciales, se averiguará si la tarde en que tuvo lugar la fecundación el padre bebió demasiado. Generalmente no se consideran las cosas que ocurren en pequeño y de ello deriva la opinión de que no es posible hallar en ello influencia alguna. Pero por otra parte hay que decir que los bebedores habituales son portadores de influencias graves, que en algunos casos se hacen notar de manera visible, notable.

Si el hombre bebe, se puede observar que los hijos adquieren una debilidad en alguna parte de su sistema nervioso y que por ejemplo tienen una predisposición a la tisis pulmonar. Naturalmente no es usual relacionar lo que le sucede al hijo con el consumo de alcohol por parte del padre. No tiene que suceder necesariamente que por ejemplo tengáis predisposición a la confusión mental, pero bien puede suceder que la tengáis en cambio para enfermedades como la tisis pulmonar o para molestias de estómago y similares. He aquí pues el elemento infiel de la cuestión, que cuánto se produce de negativo por medio del alcohol puede pasar sencillamente a diferentes partes del cuerpo humano.

Ahora, en estas cosas hace falta tomar en consideración el hecho de que también pequeñas cantidades de sustancias pueden tener una gran influencia sobre en el desarrollo humano y no solo eso, ya que también se necesita tener siempre en cuenta la manera en que estas sustancias son asimiladas por el hombre. Por ejemplo reflexionad sobre cuánto sigue: en los huesos de nuestro cuerpo tenemos una considerable cantidad de calcio y fósforo. También en nuestro cerebro hay fósforo y vosotros sabéis por anteriores conferencias que tal sustancia es de gran utilidad, ya que sin fósforo no se podría utilizar el cerebro para pensar. Por lo tanto, en nosotros tenemos fósforo.

Os dije una vez que ello es útil al organismo solo cuando se consume la cantidad adecuada con los alimentos, porque entonces es digerido en todas partes con la misma rapidez. Si al contrario, se introduce en el estómago cierta cantidad de fósforo que entra demasiado velozmente, perderá su utilidad y será más bien dañino.

Aún es necesario considerar otro aspecto del la cuestión. Sabréis que en un tiempo se fabricaban cerillas de fósforo; hoy eso se ve más raramente, pero si se tuviera la ocasión de observar algo del género, como me ocurrió a mi de chico, se podría experimentar cuanto sigue. Cuándo tenía catorce, quince años, debía caminar cada día alrededor de una hora para llegar a la escuela desde la casa de mis padres y en la mitad del camino había una fábrica de cerillas. En ella los obreros estaban ocupados en la producción de cerillas de fósforo. Bien, señores, allí se pudo tener la experiencia de que un gran número de estos obreros (eran los años setenta del siglo pasado) andaban con las mandíbulas corroídas, ellos sufrían de tal debilidad y a partir de está parte del cuerpo era destruido después el resto del organismo. La corrosión de los huesos comenzaba pues en la mandíbula.

Quien tiene conocimiento de la influencia dañina que puede tener el fósforo sobre el organismo humano sabrá que una fábrica de fósforos parecida a aquella de la que os estoy hablando es realmente de lo más mortal que puede haber. En todo lo que pertenece a la civilización humana es necesario que se tenga en cuenta los daños que ella ha causado al hombre. En el caso de aquellos obreros ocupados en la fábrica de fósforos, un gran número de ellos iba por ahí con las mandíbulas vendadas, y ello constituía sólo el principio, luego el fenómeno se extendía al resto del organismo. Naturalmente también en sus mandíbulas habrá fósforo, ¿pero qué tipo de fósforo?

Tal sustancia, que en un primer momento llega al estómago con los alimentos y que luego cumple todo un recorrido dentro del organismo hasta a llegar a las mandíbulas, no es dañina cuando llega allí en la cantidad apropiada. Pero la producción de las cerillas se realizaba de la siguiente manera: primeramente la madera era modelada en largos bastoncitos, que eran después troceados con las cortadoras, después eran apretados en marcos, de modo que quedaba libre una extremidad del palito; en este punto primero eran sumergidos en un baño sulfúreo y luego en uno de fósforo. EL obrero ejecutaba tal actividad teniendo el marco entre las manos y sobre de ellas caían menudo algunas briznas. Y ahora pensad cuántas veces el obrero, no pudiendo lavarse continuamente, se pasaba la mano sobre la cara. Se trataba naturalmente de cantidades extremadamente pequeñas de fósforo que entraban en contacto con el organismo, pera esta vez no desde el interior hacia el exterior, sino viceversa del exterior hacia el interior. En esto consiste el misterio de la naturaleza humana: eso que a menudo puede ser de extrema utilidad cuando el hombre lo acoge de su interior a través del proceso digestivo puede volverse al mismo tiempo en el

mayor veneno para el organismo si alcanza el cuerpo desde el exterior. El organismo humano está sabiamente predispuesto en su interior para expulsar de nuevo con la orina o con las heces las cantidades excesivas de fósforo que eventualmente se crean en él. Sólo deja penetrar en los huesos una pequeña cantidad de él, la necesaria, y la superflua.

Pero el hombre no tiene ningún interés en expulsar nuevamente cuánto proviene del exterior, a pesar de que hace lo posible para que no suceda . Por ejemplo se podría dar un gran descanso (pensad en el poco interés habido por la humanidad en los años setenta!) y se podría poner reparo a esta situación preparando un baño caliente, en el que cada operario debería sumergirse al salir del trabajo. Ya con una medida de ese tipo se podría tener un resultado enorme, pero desafortunadamente cosas así no se hacen.

Con cuánto os he expuesto sólo ha querido mostraros de qué manera está organizado el cuerpo humano: a causa de daños procedentes del exterior, aunque de leve entidad, y a través de las mismas sustancias que el hombre normalmente utiliza para su edificación, podría suceder algo por lo que salud de su organismo y sobre todo la de su organización fuera minada.

El hombre tiene un alto grado de tolerancia, sin embargo desde un determinado momento en adelante el organismo se niega de tolerar alimentos que no le van. Cuando se bebe alcohol, por ejemplo, el organismo empieza no funcionar cuando esta sustancia obstaculiza el curso normal del tal activad vital invisible.

En el caso en el que el hombre sea expuesto a una intoxicación de fósforo, es sabido que en tales condiciones es minada desde el exterior su actividad interior; esto normalmente desarrolla justo la función de reelaboración del fósforo dentro del organismo. Con el alcohol ocurre lo mismo: cuando el hombre bebe demasiado alcohol y sigue bebiendo de modo que, como se dice, tal consumo se hace crónico, se llega a un punto en el que el alcohol en el hombre desarrolla la acción propia del alcohol.

¿En qué sentido es posible afirmar eso? Querría recordar lo que una vez tuve ocasión de deciros: el hombre produce por sí mismo la cantidad de alcohol que necesita. Os dije que en las sustancias que llegan al intestino siempre se produce cierta cantidad de alcohol a través de las comidas habitualmente ingeridas, ocurriendo esto porque e1 hombre necesita de esta pequeña cantidad de alcohol. ¿Por qué tiene necesidad de ello? Si habéis tenido la oportunidad de ver los preparados dispuestos en cualquier gabinete anatómico recordareis que fueron puestos en alcohol, ya que si no se pudrirían. El alcohol impide la putrefacción de los cuerpos vivientes y tal es también la acción desarrollada por el alcohol que es producido en el organismo humano: él impide la putrefacción de determinadas sustancias que el hombre necesita. Gracias a su organización interna el hombre ha predispuesto en sí cierta cantidad de alcohol que necesita, ya que su organismo contiene

determinadas sustancias que le son útiles, que de otro modo estarían sometidas a putrefacción y que por lo tanto tienen que ser conservadas.

Y ahora reflexionad sobre cuánto sigue: pongamos el caso de que el hombre beba demasiado alcohol. Ocurre entonces que lo que debería ser expulsado es conservado, mantenido en el organismo. Si ahora el hombre expone continuamente al alcohol la sangre que circula en su cuerpo, dicha sangre se mezclará en él. ¿Con qué consecuencias? Desarrollando una función contraria, obstruirá los conductos óseos y no logrando ser transportado a la velocidad necesaria por los poros u otras vías quedará desparramado a lo largo del cuerpo. A causa de ello la médula en la cavidad ósea no será estimulada a producir nueva sangre y se debilitará. En el llamado alcohólico crónico se descubre con el tiempo un debilitamiento de la médula ósea y una vez llegado a este punto no producirá de manera adecuada los glóbulos rojos en la mujer y los glóbulos blancos en el hombre.

Sin embargo en ocasiones como esta siempre tengo que hacer notar una cosa: ciertamente es muy positivo el hecho de que los hombres conciban reformas sociales, por ejemplo prohibiciones del alcohol y cosas así; cierto eso es muy bonito, pero también es necesario tener presente otro aspecto: una vez os conté que Profesor Benedikt coleccionaba cráneos de criminales; os dije también que los criminales húngaros se negaron a mandar a Viena sus cráneos porque en el día del Juicio Universal no los encontrarían junto a los restantes huesos de su cuerpo. Ahora bien, hasta un hombre instruido como el Profesor Benedikt dijo con razón que hay muchos hombres en contra del alcohol, sin embargo hay más personas que han muerto a causa del agua que del alcohol. Eso en general es verdad, ya que el agua, cuando contiene impurezas, está presente en el organismo en mayor cantidad; de este modo, si se observa sencillamente la cuestión teniendo presente de los datos estadísticos, se puede afirmar que muchas más personas han muerto a causa del agua que del alcohol.

Pero aún es necesario considerar otra cosa. Lo de el alcohol es como la historia del, "Pollastrello Leberecht." No sé si la conocéis. Es la historia de un pobre diablo que podía comprarse solo un huevo; él empiezo entonces a fantasear sobre ello y pensó que si el tendero no lo hubiera vendido y hubiera sido empollado se habría convertido en una gallina. Se convenció entonces de que comiendo aquel huevo se habría comido una gallina entera. ¡En su fantasía imaginó ser una persona rica de verdad que podía permitirse comer un pollo! Y continuando con su fantasía se dijo: «Pero la gallina que estoy comiendo habría podido poner aún muchos huevos, de los que se habrían podido sacar pollos, y ahora yo los como todos!». Y al final calculó cuantos millones y millones de pollos habrían sido: ¿ se podría decir que llegó hasta el vicio?

Y ahora, ved, el asunto no es tan divertido como en esta historia, el alcohol es mucho más serio. Es cierto que si se mira estadísticamente cuántos hombres han muerto a causa del agua o del alcohol en el período de tiempo que va del año 1870 al 1880 en toda la tierra, se hallará que es superior el número de personas que han muerto a causa del agua. En aquel tiempo se moría de tifus y enfermedades parecidas mucho más que hoy, y el tifus a menudo está en relación con la impureza del agua. Ciertamente, señores, se puede imaginar que es más fácil morirse a causa del agua.

Sin embargo debemos pensar de otra manera. Es necesario saber que el alcohol va penetrando en la médula ósea y poco a poco arruina la sangre. Además produce un efecto negativo sobre la descendencia y por lo tanto sobre la familia del alcoholizado. Si un hombre entregado al alcohol tiene a tres hijos, éstos padecerán sólo en parte los efectos negativos del alcohol, sin embargo los hijos que de ellos desciendan serán fuertemente dañados. De este modo los hombres se arruinarán por un largo período de tiempo a causa del alcohol. Muchas de las debilidades presentes hoy en día son debidas sencillamente al hecho que los antepasados bebieron excesivamente. Es necesario imaginar lo siguiente : he aquí un hombre y una mujer; el hombre se emborracha a menudo y como consecuencia su descendencia se vuelve físicamente débil. ¡Y ahora imaginad qué significa eso después de un siglo o por qué no, de varios siglos! No sirve de nada que se sepa la época, pongamos, que va desde 1870 a 1880 y se diga: en aquel período han muerto más personas por el agua que por el alcohol. Hace falta alcanzar con la mirada grandes espacios de tiempo, pero eso la gente no lo hace de bueno gana, a lo sumo lo hace sólo por diversión, como el autor del "Ponastreno Leberecht" que debe abarcar grandes períodos de tiempo para poder imaginar el darse a los vicios.

Para poder afrontar una cuestión del género a nivel social hace falta desarrollar pensamientos que vayan más allá de lo que es cercano en el tiempo. Sin embargo soy de esta opinión: se puede prohibir el uso del alcohol, pero hace falta saber que se presentarán hechos inevitables. Quiero atraer vuestra atención sobre un mal de la actualidad: el uso de cocaína, que lo mismo que el alcohol lo utiliza la gente para aturdirse. Respecto a los mecanismos que el uso de la cocaína está en condiciones de alcanzar, o sea la destrucción de las facultades generativas del hombre, el alcohol es oro en comparación. Quien haga uso de cocaína non la creerá responsable de eso, sin embargo ya podréis constatar los síntomas externos cuanto su empleo sea peor con respecto al del alcohol. Cuando a una persona le llega el "Delirium tremens" a causa del alcohol, este se manifiesta con un tipo de manía persecutoria: la persona ve por todos los lados ratones que la persiguen. ¡En cambio cuando una persona hace uso de la cocaína salen por todo su cuerpo serpientes! Si un hombre que toma cocaína pudiera verse, observaría lo siguiente: primero él se aturde y eso

le agrada porque le procura cierto deleite, cuando después no toma cocaína por un cierto período de tiempo, toma un aspecto parecido a este (el Dr. Steiner dibuja algo): por todo su cuerpo rebosan serpientes y su única preocupación es volver a conseguir de nuevo la cocaína lo más pronto posible, para sosegar un poco aquellas serpientes. El miedo que él tiene de las serpientes es mucho mayor que el que se tiene de los ratones en el "Delirium tremens."

Veis entonces que se pueden prohibir ciertas cosas, pero eso producirá el efecto de que los hombres se abalancen sobre otras cosas que generalmente no son mejores, sino al contrario peores que las primeras. Soy de la opinión que un trabajo de aclaración sobre los tipos de consecuencias del alcohol parecida a la que hemos presentado hoy por ejemplo, puede producir un efecto mucho más positivo, entendiéndolo como un tipo de aclaración que gradualmente conduzca al hombre a alejarse del alcohol. ¡Eso no perjudica la libertad humana y al mismo tiempo hace que el hombre se diga a si mismo: «Eso es terrible! Pues estoy arruinando mi organismo hasta el interior de los huesos». Esto actúa sobre el sentimiento, mientras que las leyes lo hacen sobre el intelecto., El reconocimiento de lo escuchado y las verdades auténticas son justo los que actúan sobre el sentimiento, y por eso estoy convencido de que sólo se llegará a una reforma social eficaz (en otros ámbitos sucede lo mismo) si se actúa sobre ámbitos de aclaración más amplios.

Sin embargo solo será posible aportar estas aclaraciones si hay una base sobre la que poder obrar en esta dirección. Cuando en una conferencia se escucha algo sobre los daños provocados por el alcohol, se tiene la ocasión de averiguar que generalmente el problema no se trata en los términos en los que lo he hecho yo, a pesar de que para nada es algo difícil de realizar; normalmente se conocen los hechos, pero lo que las personas no saben es reflexionar de manera adecuada sobre de ellos. Una vez terminada una de estas conferencias dada por un erudito cualquiera de los de hoy en día no se sabe bien qué se debe hacer en particular. Si él es un poco indulgente nos dirá que no estamos preparados suficientemente y que por eso no se ha entendido cuanto ha dicho. El erudito ya lo sabe: ¡un hombre simple no puede entenderlo todo! El hecho es que él mismo es incapaz de entenderlo. Sólo si se representa una Ciencia que ahonde sus especulaciones sobre lo que es la base de los fenómenos, sobre su fundamento, será posible hacer comprender también al hombre simple aquello de lo que se habla.

Si hoy en día la Ciencia es tan poco real, se debe a que en realidad se desarrolla excluyendo de sí la verdadera naturaleza humana. En el ámbito académico se convierte en un primer momento en Libre Docente, luego en Profesor Extraordinario y después Profesor Ordinario. Los estudiantes dicen generalmente: «Un Profesor Ordinario no sabe nada de extraordinario y un Profesor Extraordinario no sabe nada ordinario». Los estudiantes se

dan cuenta de esto, señores míos. Así continúa el usual tran-tran. Por lo que se refiere a las reformas sociales la Ciencia no tiene ninguna influencia sobre ellas, cuado en realidad podría aportar una gran contribución, de la manera más activa posible. Por eso quien esté movido por principios honestos referentes a la vida social está obligado a volver siempre sobre este hecho: las leyes escritas sobre un papel son menos importantes, obviamente también ellas son necesarias, pero son menos importantes que un trabajo de aclaración radical. Nosotros necesitamos tal aclaración y sólo entonces será posible progresar oportunamente.

Lo que es posible observar sobre el alcohol se puede trasladar a cualquier otro ámbito, y entonces se llega a lo que siempre digo a las personas. De hecho ellas me preguntan: «¿Es mejor no beber alcohol o es mejor beberlo? ¿Es mejor ser vegetariano o es mejor comer carne?». Generalmente nunca digo a una persona si debe abstenerse de beber alcohol o si tiene que beberlo, si tiene que comer vegetales o carne, en cambio hago notar los efectos del alcohol, les presento sencillamente la manera en que actúa sobre el organismo, luego ella decidirá si beberlo o no. Y lo mismo hago con quien me hace la pregunta sobre si se debe comer vegetales o carne. A estos les digo: «La carne produce en vosotros este efecto, los vegetales este otro». La consecuencia de esto es que las personas tienen la posibilidad de decidir por ellas mismas.

En la Ciencia hace falta tener ante todo respeto por la libertad humana de modo que no se tenga la impresión de que se quiere imponer o prohibir algo a una persona, pero proyectando la realidad de los hechos tal como son. Si una persona sabe la manera en la que actúa el alcohol, llegará por sí sola a hacer lo que debe. De este modo daremos un gran paso hacia adelante y llegaremos al punto en el que los hombres libres podrán establecer por sí mismos su orientación. A esto debemos aspirar, porque entonces será posible la realización de una reforma social adecuada.

La acción de la nicotina
Alimentación vegetal y alimentos animales

(Dornach. 13/1/1923)

Se realizan algunas preguntas referentes al efecto de la alimentación vegetal y animal en el organismo humano, además del de la nicotina.

Trataremos de ocuparnos de cuanto se ha preguntado. En primer lugar hablaremos de la acción de la nicotina, o sea del veneno que es introducido en el cuerpo humano por el humo, en particular a través del tabaco. Ante todo hace falta establecer con claridad dónde se manifiesta el efecto de la nicotina: este se manifiesta sobre todo en la actividad cardíaca, en cuánto que dicha sustancia es capaz de intensificar tal actividad. El corazón no es una bomba, sólo indica lo que ocurre en el interior del cuerpo (él golpea con más rapidez cuando la sangre circula con mayor velocidad) y eso significa que la nicotina actúa sobre la circulación sanguínea, haciéndola más activa. Hace falta pues tener bien claro que con la introducción de nicotina en el cuerpo humano la circulación sanguínea se intensifica, lo que como consecuencia estimula la actividad cardiaca.

Ahora observaremos los procesos que tienen lugar en el organismo humano. Debéis imaginar que todo cuanto ocurre en el organismo está regulado con total precisión; por ejemplo lo mas importante que a una persona adulta le puede suceder es que al tomarle el pulso este sea de alrededor de 72 pulsaciones por minuto.

El hombre además, como ya os dije en otra ocasión, realiza unas 18 respiraciones por minuto. Multiplicando 18 pe 4 tendréis 72: eso significa que la sangre circula a una velocidad cuatro veces superior con respecto a como se realiza la respiración. Obviamente

eso es sólo un cálculo de la media, ya que se hallan diferencia entre hombre y hombre y es justo en la diversidad de tal relación en donde se basa la diferencia existente entre los hombres. Sin embargo como media se trata de una relación de 1 a 4, es decir la circulación sanguínea es cuatro veces más activa con respecto al ritmo respiratorio.

Si ahora introduzco en mi organismo nicotina, eso podrá ocurrir por dos razones: o porque el tabaco se ha convertido para mí en un vicio, o porque lo utilizo como remedio terapéutico. ¡Todas las sustancias que por un lado actúan como un veneno son al mismo tiempo también fármacos; si por ejemplo bebierais un par cubos de agua vaciándolos de una vez, ésta actuaría como un veneno, en cambio en cantidad adecuada es un alimento, mientras que si se toma en cantidad extremadamente limitada puede incluso ser un remedio terapéutico. Entre todos los métodos utilizados el agua es siempre un potente remedio curativo. También de las sustancias más comunes se podrá decir que lo que es un veneno puede ser al mismo tiempo un remedio curativo, y por este motivo es necesario conocer la acción ejercida por tal sustancia sobre el organismo humano. Al introducir tabaco en el cuerpo humano de inmediato se estimula la circulación sanguínea; la sangre se vuelve más activa, circula con más rapidez. Pero dicha sustancia no estimula la respiración en la misma medida; el número de respiraciones queda inalterado y por lo tanto la circulación sanguínea ya no procede de acuerdo a la respiración. Si el hombre quisiera introducir nicotina en su cuerpo sin provocar efectos negativos, tendría que tener un circulación sanguínea diferente a la normal.

Supongamos por ejemplo (lo que en realidad no ocurre) que en él la relación entre la circulación sanguínea y el ritmo respiratorio corresponda justo a la de lamedia: supongamos que tiene justo 18 respiraciones y 72 pulsaciones. Introduciendo la nicotina en su cuerpo él tendrá por ejemplo 76 pulsaciones. Eso determinará una relación no equilibrada entre las pulsaciones y las respiraciones y como consecuencia sucederá que la sangre no dispondrá de la cantidad necesaria de oxígeno. Debido a la intoxicación de nicotina la sangre necesita una mayor cantidad de oxígeno, necesidad que la respiración no puede satisfacer. De esto se deriva un hecho casi imperceptible. Como ya se ha dicho el cuerpo humano tiene un alto grado de tolerancia con respecto a lo que pueda turbarle. Así pues el uso de la nicotina siempre es causa de preocupación, aunque sea mínima; ella provoca en cada respiración una especie de angustia. Cuando se tiene un miedo parecido y se va por ahí con tal peso, es más fácil dominarlo que cuando dicho miedo está a nivel inconsciente. Puede suceder en esos casos que sensaciones como miedo, temor o sustos queden escondidas para la conciencia convirtiéndose en las causas de algunas enfermedades

En una persona que fuma continuamente, la causa de la enfermedad quedará de tal

modo que, sin que lo note, estará siempre dominada por cierto miedo. Vosotros sabéis que cuando tenéis miedo vuestro corazón late con más rapidez, y eso os hará comprender como en una persona que envenena continuamente su organismo con la nicotina, el corazón latirá continuamente con un ritmo más veloz. Cuando late más veloz tiende a engordar, lo mismo que le sucede a mi bíceps, el músculo de la parte superior de mi brazo, si lo someto continuamente a un esfuerzo. La situación comienza a ser grave cuando se llega a una laceración de los tejidos internos. Si el músculo cardíaco, ya que de un músculo se trata, se hace demasiado grande a causa de su excesiva actividad, ejercerá cierta presión sobre los otros órganos. Generalmente eso comporta como consecuencia, que la circulación sanguínea misma sea perturbada a partir del corazón.

Como consecuencia de que el corazón engorde se enferma de los riñones, ya que justo a través de la armonía de la actividad cardiaca y renal se mantiene un equilibrio ne todaa la organización del cuerpo humano. E1 corazón y los riñones tienen que estar siempre en armonía; es obvio que todo en el hombre tiene que estar en tal armonía, pero el corazón y los riñones en particular están directamente relacionados. Es bien conocido que cuando en el corazón algo no funciona como debiera también los renios padecen de alguna manera de tal disfunción y ya no son capaces de desarrollar adecuadamente sus funciones. La secreción de orina ya no se realiza en el modo debido y la consecuencia es que el hombre toma un ritmo vital demasiado veloz, desgastándose por lo tanto de modo extremadamente rápido. He aquí entonces que el que introduzca una cantidad excesiva de nicotina lentamente se arruinará, y eso ocurrirá a causa de todos aquellos estados ansiosos que influyen sobre el corazón.

Es posible valorar con mucha facilita el efecto de los estados de ansiedad sobre las actividades anímicas. En aquellas personas que introducen en su cuerpo nicotina en exceso se notará que gradualmente será perjudicada también su potencialidad intelectual, de hecho una persona que por cualquier motivo esté dominada por la ansiedad no es más capaz de pensar con orden. En estas personas es posible reconocer la intoxicación de nicotina por el hecho de que se observa como sus pensamientos ya no siguen cierto orden. Generalmente ellas emiten juicios presurosos, que se convierten a veces en manías persecutorias. Se puede afirmar por tanto que el uso de nicotina, cuando aparece bajo forma supérflua, mina la salud del hombre.

Sin embargo, señores, en cada cosa hace falta considerar también el otro aspecto de la cuestión. La hábito de fumar sucedió en uno momento concreto de la evolución de la humanidad. En origen los hombres no fumaban, el empleo del tabaco se puso de moda con el pasar del tiempo. Hace falta pues considerar el otro aspecto del la cuestión.

Suponed que ha sucedido en el hombre cuanto precedentemente ha notado como

una falta: en vez de tener 72 pulsaciones tiene sólo 68. Suponed que un hombre que tenga una circulación sanguínea insuficientemente activa comience a fumar. Hace falta ante todo tener bien claro que ahora en él será estimulada la circulación, pero esta vez en sentido positivo, ya que de 68 pulsaciones se pasará a 72 y de este modo respiración y circulación concordarán. Si entonces una persona va al médico porque advierte un malestar de cualquier tipo y el médico nota que la enfermedad tiene su origen en una circulación sanguínea débil, podrá aconsejarle el fumar.

Ya os he dicho que cuando la circulación sanguínea es demasiado veloz con respecto a la respiración, se generan terribles estados de ansiedad, que sin embargo suceden a nivel inconsciente. Cuando una persona tiene una circulación sanguínea demasiado débil, manifestará tal condición por el hecho de querer algo, pero sin saber realmente el qué. Eso es un síntoma patológico característico de personas que van por ahí y quieren algo, pero sin tener las ideas claras. Pensad en la cantidad de personas que hay de este tipo! Ellas, como se dice, están insatisfechas de la vida, son aquellas personas que emprenden una profesión cualquiera, pero de la que luego están descontentas, y cosas así. Eso deriva de una circulación sanguíneo demasiado débil. Cuando se encuentra una persona de ese tipo es positivo proponerle el uso de nicotina, curarla a través de tal sustancia, y como para dicha persona el humo es algo agradable no hay necesidad de darle la nicotina bajo forma de medicina, hasta se le puede aconsejar que empiece a fumar, si no lo hiciera ya .

Realmente eso ha ocurrido: cada vez son más numerosos los hombres de la época moderna que no saben qué es lo que quieren, y eso sucede porque desde hace tres, cuatro siglos ya no tienen la costumbre de dedicarse a algo espiritual. Ellos van a su despacho, se ocupan de algo que en el fondo no les gusta, estoy seguro que diligentes, pero fuera no tienen otro interés que el de ir al teatro o leer el periódico. Gradualmente se ha llegado justo a esto: leer libros hoy por ejemplo se ha vuelto una rareza.

Pero todo eso deriva en realidad del hecho de que la gente no hace para nada lo que quiere, necesita que le sea impuesto lo que desea. Cuando se le el periódico o se va al teatro se estimulan ciertamente los sentidos y el intelecto, pero no la sangre. He aquí lo que sucede: cuando se tiene que leer un libro difícil, la sangre es estimulada; en cuanto se realiza un esfuerzo con la tentativa de comprender algo se está estimulando la sangre. Pero la gente de hoy ya no quiere hacer eso, no quiere esforzarse para entender algo, ya que le es molesto: ¡ en realidad la gente no quiere entender nada! Como resultado del hecho de no querer esforzarse a entender ocurre que la sangre de dichas personas se vuelve más densa, y circula más lentamente, por lo que estas personas tienen continuamente la necesidad de algo que haga circular más rápidamente su sangre, que realmente se vuelve cada vez más

densa. Esta circula más activamente cuando se meten un cigarrillo en la boca, una barrita de nicotina; pero eso no aumenta la fluidez de la sangre, mientras que la circulación sanguínea, con el paso del tiempo, va aumentando en su dificultad. Entonces se puede apreciar que aparecen toda clase de manifestaciones seniles a una edad en la que todavía no lo deberían.

Así se ve lo refinado que es el cuerpo humano en el desarrollo de sus funciones. Es posible comprender su funcionamiento no solo analizando la sangre, sino también averiguando las modalidades de comportamiento de la persona en cuestión, por ejemplo considerando si ella piensa lenta o velozmente.

Ved pues, señores, que el que quiere saber algo acerca de la acción de la nicotina debe conocer precisamente el proceso completo de la circulación sanguínea o el respiratorio.

Recordad lo que recientemente os expuse detalladamente: la sangre se produce en la médula ósea, en ella tiene su origen. Si se le estimula a realizar una actividad excesiva, también la médula ósea estará obligada a trabajar con más velocidad de lo debido; como consecuencia los huesos no realizarán adecuadamente su tarea y en su interior se formarán pequeños animales que devorarán literalmente nuestro organismo. Algunos médicos, como Metschnikow, creían que eran sobre todo los osteofagos, así son llamados, la causa de la muerte del hombre. Metschnikow afirmó que si no hubieran existido los osteofagos viviríamos eternamente y era de la opinión de que ellos nos devoran: Sucede que cuánto más viejos se hace uno mayor es el número de osteofagos presentes en nuestro organismo, así pues es verdad que nuestros huesos poco a poco son devoradas por los osteofagos, pero por otro lado lo mismo ocurre cuando se abona un terreno: ello producirá escasamente más que otro abonado. Más o menos sucede lo mismo cuando introducimos nicotina en el organismo: desde nuestro punto de vista veremos que los huesos serán dañadas, pero para los osteofagos, para estos devoradores de hombres y huesos esto es algo extremadamente positivo. Lo que para nosotros hombres es negativo, para estos pequeños animales es lo mejor que se pueda hacer por ellos.

He aquí realmente lo que ocurre en el mundo. Si uno persona quiere pensar sin tener demasiados problemas será de la idea de que el mundo ha sido creado por un Dios y que por ello cada cosa tiene que ser buena como Él la ha querido. Pero se podrá decir: «Por qué Dios junto a los huesos ha hecho crecer también a los osteofagos? Si Él no los hubiera creado no seríamos devorados por ellos durante el curso de nuestra vida y podríamos tener nuestros huesos bien, quizás durante siglos».

Sin embargo pensar cómodamente no es de ninguna utilidad, al contrario es de gran utilidad interesarse de los acontecimientos y saber que también aquellas sutiles energías

que toman parte en el desarrollo óseo tienen sus enemigos y que estos tienen su origen justo allá, ya que tal es la naturaleza de estos osteofagos que tenemos en nosotros a millones. Cuanto más viejo se vuelve, muchos más osteofagos se tendrán en el organismo; constantemente tenemos en nosotros a los antropófagos, aunque sean de pequeñas dimensionas. Los grandes antropófagos no son necesariamente los más juiciosos; los que portamos en nosotros lo son mucho más, ellos conquistan para sí un terreno favorable para su reproducción cuando nosotros introducimos nicotina en nuestro organismo.

El hombre come continuamente, ingiriendo alimentos animales y vegetales. Como ya os dije en otra ocasión, para nada es mi intención hacer propaganda de uno u otro régimen alimenticio, me limito sólo a hablar de sus efectos. Ha sucedido algunas veces que algunos vegetarianos han venido donde mí y me han expresado sentirse con una ligera debilidad y cosas así. Por mi parte les he hecho notar que eso era consecuencia del hecho de no comer carne. Hace falta considerar las cosas con mucha objetividad, nada se tiene que conseguir con la violencia. Pero qué significa «considerar objetivamente las cosas» en relación al consumo de alimentos vegetales y a animales? Consideremos por ejemplo una planta: ella logra hacer desarrollar su brote plantado en el terreno hasta hacerle adquirir la forma de hojas verdes y pétalos variopintos. Y ahora pensad uno poco en las espigas o hierbas sacadas de la planta que se cuecen junto con la carne, la carne muscular de los animales: se trata justo de sustancias muy diferentes entre ellas, verdad? ¡En que relación se encuentran!

Sabréis que hay algunos animales que son sencillamente vegetariano, animales que no comen carne. Por ejemplo tomemos las vacas o los caballos, a ellos no les va par nada la carne, se alimentan sólo de plantas, Tendréis que tener bien clara una cosa: el animal no siempre ingiere la comida rápidamente, a veces expulsa continuamente lo que ha acogido en su organismo. Los pájaros, como sabéis, cambian las plumas: en un primer momento las pierden, para después reemplazarlas por otras nuevos. Sabéis que los ciervos pierden los cuernos, mientras el ser humano se corta las uñas, que aumentan. ¡Pero hay algo que se presenta de manera evidente y que ocurre de continuo ante nuestros ojos! Cambiamos continuamente nuestra piel; ya en otra ocasión tuve la oportunidad de explicaros eso: en el espacio de tiempo de alrededor siete, ocho años cambiamos todo nuestro cuerpo y lo reemplazamos por otro nuevo, cosa que también ocurre en los animales.

Observad pues una vaca o un buey; si tuvierais ocasión de observarlos de nuevo después de algunos años, podríais notar como la carne presente en su organismo es ahora completamente diferente a aquella de hace un tiempo. En el buey se comprueba algo diferente con respecto al hombre, en cuánto que en este animal la sustitución tiene lugar en un período de tiempo más breve. Después de un tiempo la carne del animal ya no es la

misma, pero conviene preguntarse cómo es que se ha podido producir tal carne, en cuánto que se ha generado a partir de sustancias exclusivamente vegetales. E1 buey ha producido la carne en su cuerpo a partir de tales sustancias vegetales y éste es el elemento más importante a considerar en tal contexto: el organismo animal es capaz de producir carne a partir de sustancias vegetales.

¡Y ahora, señores, podrán cocinar col, por ejemplo, todo el tiempo que quieran, pero nunca podrán sacar carne a partir de ello! ¡Es imposible que se produzca carne en la sartén de avena que están cocinando! Tampoco puede suceder que alguien meta en el horno un postre y saque después carne de él. No es posible realizar una cosa de ese tipo valiéndose de un artificio exterior, sin embargo en el interior del organismo animal sucede algo con la sustancia imposible de realizar desde el exterior. En el cuerpo animal se produce la carne, pero para que esto suceda se necesita ante todo que haya energías en el interior del organismo que hagan posible la realización de tal proceso. Entre las energías técnicas de las que el hombre dispone no hay ninguna que puede producir carne a partir de las plantas; en nuestro organismo y en el de los animales hay en cambio energías capaces de transformar sustancias vegetales en animales. Ahora considerad una planta. Pongamos el caso de que esto sea una planta (es dibujada), y que todavía se encuentra sobre el prado o en la tierra. Hasta este momento han obrado en ella determinadas energías, que han producido las hojas verdes, las bayas, etcétera. Ahora imaginad que una vaca la come: en un animal parecido o en un buey ella se vuelve carne, eso significa que el animal posee en si determináis energías, a través de las cuales logra transformar este ser vegetal en carne.

Ahora tratad de imaginar que en este punto al buey se le ocurra la improvisación de decir: «¡Para mí eso es demasiado aburrido, ir por ahí y sólo tener que arrancar plantas! ¡Lo mismo puede hacer por mí otro animal, desde el momento en que me lo como! Imaginad que el buey empieza a comer carne, a pesar de ser capaz de producirla desde sí, al tener en su organismo las energías para hacerlo. ¿Qué ocurre pues cuándo, en vez de comer plantas, consume directamente carne? Ocurre que las energías de que dispone, capaces de producir en el la carne, no se utilizan para nada. ¡Imaginad una fábrica puesta en cualquier lugar, preparada para la creación de un determinado producto, pero en la que no se produce nada, a pesar de que la fábrica entera esté en actividad, pensad en la cantidad de energía desperdiciada! Pero ahora en el cado de la energía dispersa en el organismo animal no se trata de un simple derroche de fuerzas. El buey posee en si esta energía y ahora produce algo diferente que lo que hacía al transformar sustancias vegetales en animales: ello provoca en el animal el acumularse de sustancias de deshecho de todo tipo; en vez de producir carne viene a crear sustancias nocivas. Si el buey se volviera carnívoro, acumularía en sí diferentes tipos de sustancia dañinas o sea ácido úrico y sales de ácidos

úricos.

Tales sales también tienen sus particulares costumbres, en especial tienen una debilidad por el sistema nervioso y por el cerebro. Si el buey se alimentara directamente de carne se amontonarían en su organismo enormes cantidades de sales de ácidos úricos; estas se dirigirían hacia el cerebro y el buey enloquecería. Si tuviéramos la oportunidad de hacer el experimento de dar que comer paloma a un rebaño de bueyes, tendríamos como resultado una manada de bueyes enloquecidos. A pesar de que las palomas sean animales muy apacibles, los bueyes se volverían locos.

Una cosa de ese tipo naturalmente está contra el materialismo ya que, si actuara exclusivamente el elemento material, en el caso de que los bueyes se alimentaran de palomas también deberían volverse apacibles como tales animales. En cambio sucedería lo contrario ya que más bien desarrollarían inclinaciones extremadamente pasionales y feroces. Esto encuentra confirmación en los caballos, que se vuelven furiosos si se les da un poco de carne; se enfurecen porque por de pronto no están acostumbrados al alimento animal.

Ahora bien, señores, esto es también válido naturalmente para los hombres. En el curso de la historia se puede observar cuál algo extremadamente interesante: una parte de la población asiática come exclusivamente comidas vegetales y en efecto los pueblos en cuestión son de índole moderada, no ejercen apenas el arte de la guerra. En Asia Menor, al contrario, la gente comenzó a comer carne y con tal uso surgió también el tesón por la guerra. Ocurre pues que aquellas poblaciones asiáticas que no se alimentan de carne utilizan las energías que no son consumidas generalmente y que quedan a nivel inconsciente, para la transformación de las sustancias vegetales en animales. La consecuencia de tal hecho es que ellas conservan una índole moderada, mientras que eso no ocurre para las poblaciones que hacen uso de la carne.

Naturalmente hace falta darse cuenta del hecho de que los hombres sólo han conquistado gradualmente la madurez que les ha permitido llegar a reflexiones del tipo de las que nos estamos ocupando. Cuando los hombres comenzaron a comer carne no tenían aún la capacidad de reflexionar sobre las consecuencias que tal hecho llevaría consigo en el modo en que lo tenemos en cuanto a hecho. Todo ocurrió a partir del sentimiento y del instinto.

El león, por ejemplo, come continuamente carne, no siendo precisamente animal herbívoro; su intestino, es consecuencia de su tipo de nutrición, es muy corto. Los herbívoros, al contrario, tienen un intestino mucho largo, característica verificable también en el hombre. En una persona perteneciente a una determinada raza o pueblo, cuyos antepasados se alimentaron de carne, e1 intestino se habrá hecho más corto, hasta

demasiado breve para el vegetarianismo. Quien se alimente exclusivamente de plantas estará obligado por lo tanto a hacer todo lo que le lleve a salvaguardar su salud.

Ciertamente hoy es ya posible ser vegetariano, y eso tiene muchos aspectos positivos, en efecto hay ciertas ventajas en consumir exclusivamente comidas vegetales, en el no comer carne: no se cansa tan rápidamente por motivos que tienen su origen en el interior del organismo y eso porque no se acumulan ácidos y sales de ácidos úricos. No se cansa con tanta rapidez y se tiene la mente más libre, se puede pensar con más facilidad, en el caso de que se ejercita tal actividad. Quien no sea capaz de pensar, no tendrá ninguna ventaja por el hecho de tener una alimentación libre de ácidos úricos, porque obviamente es necesario que toda la organización humana esté en equilibrio armónico en sus miembros. El hombre hoy, con ayuda de gran fuerza de voluntad, podría hacerse herbívoro y volverse así capaz de utilizar determinadas energías que hoy día la mayor parte de los hombres, consumiendo carne, no las pueden utilizar.

Querría llamar vuestra atención sobre un acontecimiento singular. Se trata de lo que sigue: mirando alrededor y observando cuánto sucede hoy en el mundo, encontraréis que hay una enfermedad capaz de minar rápidamente la salud del hombre; se trata de la llamada diabetes. Cuando se tiene tal enfermedad se localiza azúcar en la orina y el hombre se somete entonces muy rápidamente a la destrucción del cuerpo por la excesiva producción de azúcar. La enfermedad es realmente funesta. Por otra parte, si está presente en el organismo en la cantidad adecuada, el azúcar es una sustancia capaz de sostener al hombre interiormente.

Y posible demostrar hasta estadísticamente esto, sirviéndose de datos exteriores. En Rusia se consume mucho menos azúcar que en Inglaterra, siendo este un hecho que muestra el contraste entre dos pueblos. Los Ingleses por ejemplo son orgullosos y egoístas, los Rusos frágiles y más altruistas. Ello está relacionado con el hecho de que en Rusia se consume poco azúcar, mientras que en Inglaterra al contrario muchísimo, haciéndose uso de él en los alimentos. El cuerpo humano tiene necesidad de cierta cantidad de azúcar, que debe después asimilarse. Así como los huesos sostienen continuamente el cuerpo de un individuo, del mismo modo actúa el azúcar difuso en el cuerpo, sosteniéndolo. Pero si en la orina penetra demasiado azúcar, este estará presente en el organismo en cantidad insuficiente y la salud del individuo será minada. En eso consiste la diabetes.

Tal enfermedad la padecen hoy los Judíos con más frecuencia que no los demás pueblos. Naturalmente también otros pueblos tienen la diabetes, pero los individuos pertenecientes al pueblo hebreo están particularmente dispuestos a ella; tienen una particular predisposición a contraer tal enfermedad. El Judío no acoge con alegría tal sustancia, aunque por otro lado necesita de ella. La dieta hebrea debería tender a ayudar lo

más posible al organismo en la utilización del azúcar y no a removerlo completamente.

Leyendo el Antiguo Testamento encontraréis todo tipo de prescripciones referentes a los alimentos; estas son respetadas aún hoy en día en los restaurantes que llevan la inscripción “pura” en letras árabes. En ellos se cocinan alimentos no contaminados, según las antiguas normas mosaicas referentes a la alimentación. Si examinarais lo que realmente está en la base de tales prescripciones encontraréis que los Hebreos deben comer lo más posible de modo que puedan asimilar los azúcares, y la razón de ello reside en el hecho de que para los Judíos eso es particularmente difícil. De hecho la prohibición de consumir carne porcina(la carne de cerdo hace mucho más difícil la asimilación de los azúcares en el organismo humano) tenía el objeto de impedir la aparición de la diabetes. Hace falta saber interpretar el Antiguo Testamento desde un punto de vista médico, y entonces se nos presentará como algo sumamente interesante. Es de gran interés profundizar sobre la profunda razón que se esconde tras las prohibiciones y, en el caso en cuestión, la de la cocción de las comidas incontaminadas. Hasta el denominado degollar según el uso hebreo, el modo particular de matar por ejemplo las aves, o lo que comúnmente se llama el degollar a la manera hebrea, pretende el que no permanezca tanta sangre en el cuero de los animales, de modo que puedan asimilar adecuadamente los azúcares en el cuerpo.

También sabréis que, últimamente, el Hebreo ha dejado gradualmente de observar las prohibiciones referentes al consumo de determinados alimentos; pero eso les hace mal, ya que no es casualidad de que se trata de prohibiciones que conciernen a todo el pueblo, pues es una realidad que enferman más fácilmente de diabetes que el resto de los hombres. Eso es cuánto podemos aprender de la historia.

Se puede decir que la alimentación animal pone en movimiento nuevas energías en el hombre que luego son dispuestas inadecuadamente dentro del cuerpo humano, produciendo elementos de deshecho. Naturalmente esta “suciedad” puede ser nuevamente removida, pero a veces en dicha fase surgen complicaciones. También se puede decir que algunas cosas no son fáciles de expresar adecuadamente. De hecho se ven personas que superan el invierno trabajando y comiendo a su modo, que logran superar los daños ocasionados al estómago bebiendo sendos vasos de aguardiente. Pero apenas se acerca el mes de abril o mayo se ven obligados a ir a Carlsbad o a cualquier otra estación termal. Han acumulado tal cantidad de elementos de deshecho en el organismo que ahora necesitan algo que sea capaz de remover dichas sustancias nocivas para su organismo. Por eso se van a Carlsbad a recibir, como ya sabréis, el efecto producido por las aguas termales: una intensa diarrea. Estas personas provocan de este modo la eliminación de las sustancias tóxicas, y una vez realizada la cura, vuelven a tomar la antiguas y equivocadas costumbres alimenticias. Sin embargo por lo general deberán volver cada año a Carlsbad, y

si alguna vez se ven imposibilitados padecerán rápidamente enfermedades como la diabetes o parecidas.

Cuando por ejemplo se habla de este modo en sociedad, diciendo de alguien que va a Carlsbad, no se tiene 1a impresión que se liberan de algo negativo. Pero en realidad eso significa dar trabajo a alguien para que ponga de nuevo en orden el organismo, liberándole de las impurezas. Tal es la acción del agua bebida en Carlsbad y el efecto de los baños; después se siguen las antiguas costumbres alimenticias.

Entenderéis que de este modo no se puede favorecer la salud pública. Se constata en el fondo que se introducen en el mercado productos aptos a personas que después tienen la posibilidad de ir a Carlsbad o a alguna otra localidad termal. Quien no puede permitirse el lujo de hacer curas termales y está obligado a comer los mismos productos no tendrá la oportunidad de limpiar su organismo. Por otra parte él no tiene la oportunidad de comer de otra manera. Por este motivo haría falta dirigir adecuadamente la vida social, partiendo de la medicina misma.

¡Naturalmente aún se podría hablar más de este tema! Tendremos la oportunidad de hacerlo en otra ocasión.

Me gustaría decir aún una cosa más respecto al ajenjo: la acción que desenvuelve es muy parecida a la producida por el alcohol en el vino, con la única diferencia de que con el alcohol se destruye la materia pero después el sueño se restablece con cierto equilibrio, con el ajenjo en cambio también el sueño es perturbado. Después de haberlo ingerido el hombre sufre el dolor de cabeza producido por la borrachera durante el sueño, y por lo tanto no puede dormir. Cuando se bebe alcohol se experimenta la necesidad de dormir; habitualmente en efecto, y eso lo testimonia la expresión misma, se necesita eliminar la borrachera. E1 sueño ejerce un influjo positivo sobre el consumo de alcohol, ya que viene a crear un equilibrio; el ajenjo en cambio es más dañino que el alcohol común porque no se verifica tal condición: con él también el sueño es afectado.

Por ejemplo deberíais observar cómoda durante el sueño nuestros pelos crecen más rápidamente: quién se afeita habitualmente sabe que los días que más duerme deberá afeitarse con mayor dedicación. ¿No lo habéis notado todavía? ¡Supongo que sí! Cuando la actividad anímica está ausente del cuerpo la barba crece con mayor rapidez. E1 sueño ejerce la función de estimular las energías de crecimiento dentro del cuerpo físico. Pero el ajenjo también ejerce su influencia en el sueño y quién lo bebe hace que durante dicho período no pueda restablecerse cierto equilibrio, así que también por la noche las mujeres que beben ajenjo dañarán su sangre, concretamente sus glóbulos rojos, mientras que lo hombres arruinan sus glóbulos blancos.

Aún tengo algo que añadir. Debido a que el ajenjo ejerce una influencia durante el sueño,

bebiéndolo se resiente notablemente el ciclo menstrual de la mujer, presentándosele ciertas irregularidades; tiene también efectos importantes relacionados con las descendencia. La secreción que debería tener lugar cada cuatro semanas, se realiza irregularmente.

El elemento esencial a tener en cuenta cuando hablamos del ajenjo es que ejerce una influencia parecida a la del alcohol común presente en el vino, en la cerveza o en el aguardiente, pero a diferencia de ellos perjudica también el sueño.

Rudolf STEINER

Alimentación y conciencia

(De un estenograma no revisado por el autor)

Traducido del italiano al español por Juan Mª Pagalday